

Esly Regina Souza de Carvalho

CURANDO A GALERA QUE MORA LÁ DENTRO



Como o EMDR Pode Curar Nossos Papéis Internos



Já lhe aconteceu de não entender suas reações, emoções ou pensamentos? Como que se alguém tivesse sequestrado o assento de motorista da sua vida e você acaba fazendo alguma besteira? Você se arrepende da sua reação? Há momentos em que você não faz sentido nem para você mesmo? Quem sabe um papel interno, ferido, assumiu o controle da sua vida e você não se deu conta?

Este livro pode lhe ajudar a fazer algo a respeito disso.

Utilizar a nova terapia de EMDR para tratar nossa Galera Interna junta o que há de melhor na terapia de reproprocessamento com a terapia de papéis para curar os traumas e as lembranças dolorosas. Escrito em linguagem popular, cheio de vinhetas dos casos da autora (psicóloga renomada) dará a seus leitores muita informação sobre trauma emocional e por que devemos tratar as lembranças difíceis. De uma maneira entretida, mas informativa, ilustra como os nossos papéis internos podem mandar na nossa vida – para melhor ou para pior.

Apresentação

Este livro nasce a partir de trinta anos de carreira profissional, ouvindo e acompanhando as pessoas no trabalho psicoterapêutico. A minha primeira formação foi em psicodrama e terapia de grupo, onde me apaixonei deslumbradamente pelo cenário terapêutico e a terapia de papéis. Lembro-me bem do primeiro dia em que pisei num tablado, e pensei: “Nasci para fazer essa coisa”. E de fato, estudei tudo que pude, no Brasil e nos Estados Unidos, e fui credenciada como Treinadora (EUA) e Supervisora (Brasil) de Psicodrama, além de fundar a primeira associação psicodramática no Equador.

Quinze anos depois de conhecer o Psicodrama, em uma das etapas em que vivi nos Estados Unidos, descobri o EMDR como cliente, e posso dizer que mudou a minha vida – tanto pessoal quanto profissional. Posteriormente fiz a formação completa (*termiei o treinamento básico com Dra. Francine Shapiro, a brilhante psicóloga que descobriu o EMDR*) e cheguei a ser Treinadora de Treinadores pelo EMDR Institute e EMDR Ibero-américa. Me sinto privilegiada de poder fazer parte do movimento de formação profissional de EMDR no Brasil.

Neste tempo de andança também conheci Carlos Raimundo, MD, um psiquiatra argentino-australiano e psicodramatista que desenvolveu o trabalho de *Play of Life*™ (Jogo da Vida), um tabuleiro que nos permite estudar e tratar os papéis que desempenhamos na nossa vida. Com isso podemos identificar de uma forma mais concreta os nossos papéis internos e suas interações.

Então, agora que já apresentei alguns membros da Galera Externa deste livro, quero contar para vocês sobre a Galera Interna – aquela que mora lá dentro.

Prefácio

Todos nós temos “gente” que mora lá dentro. Se pararmos para ouvir, vamos poder ouvir as “vozes” de muitos deles. Tem uma que nos chama de “burra, burra” quando a gente erra; outra tem medo e nos impede de fazer as coisas, a Medrosinha. Alguns têm um Ansioso para ninguém por defeito e acabamos tomando péssimas decisões em função de acabar com a ansiedade em vez de resolver o problema com prudência e sabedoria. E todos têm um Médico Interno.

Todos os dias a Galera Interna está presente na nossa vida. Quem sabe tem alguns papéis dos quais nós temos bastante consciência, mas às vezes têm outros personagens que estão mandando na nossa vida sem que nos demos conta. Quem estiver no “banco do motorista” da nossa vida é quem toma as decisões em determinados momentos, e se a nossa Criança Interna for quem estiver tomando decisões adultas, pode dar muito rolo em vez de resolução.

Certa vez tive uma paciente que me perguntou se eu achava que ela era capaz de estudar uma língua estrangeira em outro país. Eu lhe disse:

- Depende...

- Depende de que, doutora?

- Depende de quem for...

- Como assim?

- Se for a Adulta, engenheira, moça capaz e madura, acho que não haverá problema algum de ficar um mês estudando fora. Mas se for a sua Menina Interna de sete anos, que vive agarrada na barra da saia da sua mãe, em 24 horas você volta para casa...

- Ah, eu acho que entendi...

Tem papéis que temos consciência e outros papéis temos que prestar muita atenção (ou fazer terapia) para entender o que está acontecendo conosco. Muitas vezes quando não entendemos por que fizemos certas coisas, é provável que algum papel escondido sequestrou o assento do motorista da nossa vida.

Ouvi certa vez que na homeopatia a diferença entre o remédio e

o veneno é a dose. Pois com a nossa Galera Interna é assim também. Em alguns casos bem extremos encontramos pessoas que chegam a ter “personalidades” diferentes. (Vamos falar disso mais adiante quando conversarmos sobre dissociação). Tentam navegar a vida sem ter consciência alguma das outras partes e mesmo quando confrontadas com a realidade dos seus atos, não conseguem lembrar-se do que fizeram quando estiveram em outro papel. Isso é mais raro. O comum mesmo é termos a nossa Galerinha populada por papéis que ficaram bloqueados no seu desenvolvimento enquanto estivemos crescendo.

Nos últimos anos a ênfase do meu trabalho passou a ser na ajuda às pessoas com a cura de traumas e lembranças dolorosas. Quanto mais eu mexo com isso, mais eu me convenço de como os traumas – os grandes e os pequenos – vão afetando a nossa vida atual e a nossa capacidade de escolher respostas e reações sábias às situações que enfrentamos no dia-a-dia. Fomos criados para um mundo perfeito, e realmente não sabemos lidar com a imperfeição, a violência, a morte, o rompimento das relações interpessoais, o desapontamento e a perda dos nossos sonhos e esperanças para um futuro melhor.

Esperamos que este livro possa esclarecer a existência dessa Galera, como estes papéis nascem e se desenvolvem dentro de nós, qual a função que cumprem nas nossas vidas, as suas interações e algumas formas de curar aquelas personagens feridas da nossa Galera Interna que nos impedem de viver plenamente. Também queremos aprender a celebrar aquelas que nos edificam, nos jogam para cima e para frente e nos servem de recursos positivos. Enfim, temos como proposta desenvolver a “política da boa convivência”, só que dessa vez com os personagens que vivem dentro de nós, a nossa Galera Interna.

Introdução

Este livro foi escrito para que o público em geral pudesse identificar os seus papéis internos: sua Galera que mora lá dentro, e aprender novas formas de curá-los. Por essa razão, procuramos escrever em uma linguagem simples e acessível a todos.

De uma forma especial, terapeutas de EMDR poderão aproveitar os conceitos psicoterapêuticos aqui apresentados e poderão identificar os passos dos respectivos protocolos. As pessoas que quiserem entender o que é EMDR podem ler aqueles capítulos primeiro (EMDR será explicado mais adiante e não no começo do livro), já que isso pode lhes ajudar a entender algumas observações casuísticas nos capítulos iniciais.

Quero deixar claro que não acredito que os papéis que representam a nossa Galera Interna sejam “pessoas” internas, mas apenas uma conceituação criativa para nos ajudar a entender nossos papéis e como guiam nossos pensamentos, emoções e condutas. Trata-se de constructos internos que todos temos.

Os casos aqui apresentados são verídicos, mas tomei o cuidado de disfarçar toda a informação identificatória. Todos os nomes e dados pessoais foram modificados para proteger a identidade das pessoas que compartilham suas histórias. A maioria destes casos aconteceu em outros lugares, já que morei e trabalhei em quatro países e já tratei pacientes em muitos outros mais. Sempre escolhi nomes diferentes para os casos, mas é impossível evitar nomes comuns. Em nenhum caso foi utilizado o nome real do paciente. Clientes meus (passado e presente) podem ter a certeza que, se encontrarem um caso com um nome parecido com o seu, eles não são o sujeito descrito na vinheta. Qualquer semelhança entre os nomes dos meus clientes e os casos apresentados é mera coincidência.

A essência das histórias foi mantida para fins de ilustração do que as novas terapias de reprocessamento podem fazer na vida das pessoas. Infelizmente, nestes relatos a emoção e as expressões físicas dos pacientes se perdem na escrita, mas mesmo assim temos a esperança que possam ter uma ideia de como é a sessão, a rapidez e o impacto da terapia de reprocessamento, como o EMDR.

Isto posto, vamos começar a conhecer a Galera?!

Apresentando a Galera que mora lá dentro

Todos nós temos uma “Galera que mora lá dentro”. São os nossos papéis internos que vão se desenvolvendo durante a nossa vida. Esta galera tem alguns elementos em comum:

1. **Em primeiro lugar, a Galera Interna existe.** Existe de verdade, mas somente existe dentro de nós. O Bebê Recém-nascido, a Criança Interna de três anos, a Menina em Crise de 13 anos, o Adolescente Rebelde, a (minha) Mãe e o (meu) Pai, o Médico Interno são todos papéis que de certa maneira vieram morar dentro de nós através das experiências que tivemos no decorrer da vida. Cada vez que algum incidente na nossa vida ficou emocionalmente mal digerido ou “arquivado” no nosso cérebro de uma maneira disfuncional, formou-se dentro da nossa existência psíquica (e neuroquímica) alguém da nossa Galera Interna. São papéis que se formaram dentro de nós. Isso é um desenvolvimento normal e não deve nos surpreender.

Ana Emília: Eu tenho a sensação que mora muita gente aqui dentro... assim, daquele jeito que você fala da Galera Interna. Tem uma baita Medrosinha... ela parece uma gatinha assustada. Quando ela aparece, eu tenho um frio na barriga, apavoro, tenho certeza que eu não vou dar conta das situações mais simples. Quando aparece a adulta de novo, eu não entendo como é que aquela Medrosinha pôde ter tanto medo de uma situação tão banal, tão fácil de resolver. Mas quando a Medrosinha aparece, não tem nada que consiga acalmá-la. Acho que ela precisaria de um abraço, de alguém que lhe cuidasse...

Leni: Tenho uma Chorona - sabe aquela árvore que tem os galhos compridos e parece que chora ao lado dos rios...? O chorão? Pois é. Tem uma Chorona que vive dentro de mim. Ela deve ter uns 13 anos. Ela me contou que onde ela mora dentro de mim, não tem UM adulto por perto...

2. **A Galera Interna existe dentro dos outros também.** Quem já não teve a experiência de conversar com alguém e ter a sensação que de repente não é mais aquela pessoa com quem estamos acostumados? Ou enfurece desmedidamente, ou faz cena de ciúme ou fica frio e calculista, ou se porta como uma criança com atitudes bem infantis...?

Betty me comentou com um sorriso nos lábios: *Imagina que eu cheguei de viagem e os pirralhos que moram dentro do meu marido vieram todinhos ver o que eu tinha trazido na mala... e começaram a reclamar que eu tinha trazido mais presentes para as outras pessoas do que pra ele!*



3. Aonde formos, a Galera Interna vai junto. O pior é que às vezes tem gente assustada lá dentro, ou com raiva, ou perdida, e de repente aparece. Podem nos impedir de fazer coisas importantes que queremos.

Eu levei muito tempo para entender que empréstimo no banco é só papel, disse Juan, certa vez em uma consulta. Cada vez que eu tinha que lidar com essas questões de aluguel, burocracia, empréstimo de banco, me dava um pânico total. Eu perdi bons negócios e até vendi um apartamento precipitadamente porque a ansiedade interna vinculada a estes processos me impedia de tomar boas decisões com tranquilidade. Quando eu finalmente entendi que era uma das minhas Crianças Internas que entrava em ação cada vez que eu tinha que mexer com isso, pude assegurá-la que empréstimo era coisa de gente grande e que eu, Juan Adulto, iria cuidar de tudo isso. Em uma sessão de psicoterapia com EMDR[\[1\]](#), eu pude dimensionar a ansiedade infantil e transformar a “catástrofe burocrática” em uma realidade adulta. Eu vinha de uma família de imigrantes, onde a gente teve que aprender uma língua estrangeira e todo mundo em casa ficava meio perdido na cultura e soterrado debaixo de um mundo de informação que não tinha sentido para um estrangeiro. Às vezes na escola, eu entendia as palavras, mas não entendia o sentido ou o contexto. Nunca me esqueço de ir para o banco falando baixinho, “Juan, empréstimo é só papel. É só papel. Um papel atrás do outro... é só papel...”, mas finalmente

consegui lidar com isso sem ter um ataque de ansiedade.

4. A Galera se forma a partir da inter-relação com outras pessoas, papéis e contra-papéis. Na medida em que vamos crescendo vamos “introjetando” (pondo para dentro) aspectos das personalidades com quem convivemos. Vamos desenvolvendo o nosso papel de “mãe” em função de como é a nossa mãe, mesmo quando juramos de pé junto que nunca vamos ser/fazer igual a ela. Vamos desenvolvendo uma “Mãe Interna” que tem muito a ver com a “Mãe Externa” que nos criou. Quando tivermos filhos, é provável que lancemos mão de muitos aspectos que aprendemos com a nossa Mãe Externa.

Marilyn suspirou e disse: Está na hora de devolver para minha Mãe Externa todas essas coisas que vinha arrastando dentro de mim, na minha Mãe Interna. Vejo como era difícil tomar decisões! Cada vez que eu resolvia fazer alguma coisa, minha mãe jogava areia. Agora me dei conta que quem me complica para tomar as minhas decisões é essa Mãe Interna. Então hoje eu decidi devolver para a Mãe Externa tudo que lhe pertence, e de agora em diante eu vou decidir as coisas, eu e eu mesma.

Dentro da nossa Galera Interna mora também aquela “Mãe Externa” que ainda me “fala” e dispara coisas dentro de mim. Ela faz parte dos papéis que vão se formando dentro de nós. Passa a formar parte da nossa Galera Interna. A Mãe Externa pode ter falecido há 20 anos, mas ela continua viva e ativa dentro de mim através da minha Galera Interna.

Numa sessão de EMDR com Maria Antonia, ela comentou que tinha tido uma mãe muito crítica que nunca lhe dava elogios nem palavras positivas. A primeira lembrança que ela tinha aos quatro anos era da mãe reclamando com ela por ter feito algo errado. Eu pedi para Maria Antonia entrar no papel dessa criança interna de quatro anos e fomos processando essa lembrança com EMDR. Queixando-se chorosa que a mãe sempre lhe dizia coisas críticas, comentei que todos temos um botão para regular volume, e que ela poderia controlar o volume da comunicação da mãe ou até colocar no mute. Depois de uma série de movimentos bilaterais típicos do EMDR[2], ela comentou: - Mas as crianças precisam – devem! – ouvir a voz da mãe. Então lhe disse: - Mas você pode escolher o que ouve.

Pensando mais uma vez, Maria Antonia me respondeu:

- Ah, posso usar um filtro? E escolher ouvir o que me faz bem e não ouvir o que me faz mal?

- Agora pode...



5. As feridas da Galera Interna podem machucar a Galera Externa. Os traumas são como farpas no coração de cada um. As farpas de uma pessoa machucam outras pessoas. Cada vez que nos aproximamos de outras pessoas as nossas farpas podem machucá-las (e as farpas dos outros também nos machucam!). Já tentou abraçar porco-espinho? Pois é, tem gente com a Galera toda espetada de farpas, e quando tentamos nos abraçar nos machucamos mais do que nos amamos...

6. Há papéis positivos também. Muitas pessoas consideradas “fortes” ou resilientes são pessoas que tiveram a possibilidade de desenvolver membros da sua Galera Interna que lhe ajudaram a vencer os desafios da vida. Algumas pessoas tiveram infâncias invejáveis, e, portanto, possuem naturalmente um repositório natural de papéis positivos. Outras pessoas conseguiram desenvolver uma Galera Interna de papéis positivos apesar das suas circunstâncias. Às vezes tiveram uma pessoa significativa no seu meio que investiu pesado no crescimento emocional deste indivíduo. Ou quem sabe nasceram com um temperamento ou disposição interna que lhes permitiu vencer as adversidades em que se encontraram. O certo é que todos têm estes papéis positivos em maior ou menor grau, e uma das propostas psicoterapêuticas deve ser de ajudar os clientes a resgatar e desenvolver membros positivos na sua Galera Interna.

Certa vez Rosita me disse: *“Eu me lembro que no meio do caos que foi a minha família, eu tinha uma professora de corte e costura. Durante quatro anos eu ia para suas aulas, todas as tardes. Às vezes ficava chateada porque minha mãe tinha dito que a condição para eu fazer o*

curso era que tinha que costurar também para a minha irmã. Ficava revoltada porque quando tinha que fazer um vestido de festa, era desesperador terminar o meu vestido e o da minha irmã também. Achava aquilo tudo tão injusto! Mas a Dona Fátima me ajudava, tinha paciência comigo, me explicava as coisas, e hoje eu me dou conta que aquelas aulas eram um oásis de estabilidade e apreço na minha vida de adolescente. Vejo que ainda hoje faço coisas como ela me ensinou. Às vezes até me pergunto o que ela faria em tal e tal situação...

7. Podemos aprender a ouvir a nossa Galera Interna. Todos têm estes diálogos internos entre os membros da nossa Galera. Na medida em que vamos aprendendo a prestar atenção naquilo que nos querem dizer, nas suas necessidades, como se formaram, o que precisam para se acalmar e viver melhor, teremos mais saúde na vida. Aprender a se ouvir é um grande dom. Se somos ensinados a ouvir os outros, por que não aprender a ouvir a si mesmo?

Quando eu era adolescente eu me sentia a própria Betty, a Feia, lembra dela? Óculos, aparelho, cabelo amarrado... pois é, me sentia uma estrangeira na vida: observadora, mas não participante. Agora que eu consigo me ouvir, me dou conta que eu sou linda! Muitas das coisas que eu gosto hoje (como música clássica, poesia, literatura) foram coisas que a minha adolescente me ensinou. Hoje sou muito agradecida a ela... e vejo que sou linda!

8. Por que estes papéis vivem dentro de nós e são fruto da nossa percepção, podemos mudar seu conteúdo. Não temos que pensar que somos condenados a viver eternamente amarrados e presos a uma infância infeliz ou a experiências que nos atormentaram a vida inteira e continuam nos prejudicando no presente. As percepções dos nossos membros da Galera Interna podem mudar e com isso podemos ser libertos para fazer novas escolhas e opções, e tomar decisões que nos trazem saúde, realização pessoal e uma maior satisfação com a vida.

Jennifer: Eu me lembro quando eu era pré-adolescente, toda desengonçada, e íamos para uma festinha. Dentro do carro o meu tio e os outros meninos começaram a caçoar de mim, e eu fiquei tão chateada com aquilo que acabei descendo do carro. Voltei para casa a pé. Senti que era como um bebê abandonado na beira da estrada. Fiquei muito magoada com aquilo tudo. Imagina que a minha mãe, que também estava no carro, me deixou fazer isso!

Quando a terapeuta disse que agora ela poderia refazer a cena em termos ideais, da maneira em que ela teria gostado que tivesse

acontecido, ela reprocessa com os movimentos bilaterais de EMDR e diz o seguinte:

Mas agora tô vendo que eu, Adulta, posso resgatar essa menina que precisa de colo, de pai e de mãe. (MBs[3]) Aliás, me lembro que minha mãe comentava que ela - minha mãe - tinha sido muito ridicularizada na adolescência. (MBs) Agora eu posso fazer diferente. Posso dizer para a minha Adolescente Desengonçada o que eu queria que minha mãe tivesse me dito: “Você é minha filhinha querida, e eu vou voltar com você”. Ah! Vejo minha mãe fazendo a mesma coisa, voltando comigo para não me deixar voltar sozinha e me sinto defendida e amparada. (MBs) Não tenho mais ódio. Tenho um entendimento do que aconteceu: ela também foi vítima como eu. (MBs) Ela voltou comigo, e falou para meu tio que não íamos mais à festa. Eu e ela fomos conversando no caminho. Ela passou no mercadinho e fomos para a casa comendo pipoca e balinha.

9. Os membros da nossa Galera Interna podem mudar de endereço. Isso significa que não são obrigados a viver eternamente no nosso passado com sua forma original. Podemos resgatá-los de onde vivem dentro de nós e trazê-los para o presente. Podemos curá-los, e dar a eles o que lhes faltou (preencher o que chamamos de déficits de desenvolvimento, “buracos” emocionais que surgiram como consequência da falta de preenchimento afetivo). Agora, nosso Adulto Interno pode ser a “mãe” ou o “pai” que tanto almejamos ter enquanto crescíamos. Eles podem instruir nosso presente com sua sabedoria ou inocência ou alegria. O certo é que não somos condenados a viver naquele passado que nos fez tanto mal. Podemos buscar a nossa Criança Interna de sete anos, tirá-la daquele lar desastroso e levá-la a passear no Jardim Zoológico do nosso presente interno. É tudo uma questão de percepção... E percepção é tudo. Como fazemos isso faz parte do propósito deste livro.

A Metáfora do Trauma: Lembrem-se da Mulher de Ló

Uma das melhores metáforas do trauma vem da Bíblia. Trata-se de uma história muito antiga e bastante conhecida dos estudiosos das Escrituras judaico-cristãs. A história é mais ou menos assim (versão Carvalho): [\[4\]](#)

O pai dos judeus, Abraão, tinha um sobrinho que se chamava Ló. Ambos tinham muitas ovelhas e cabritos e os seus servos começaram a brigar por conta de pasto. Para não haver desavença na família, Abraão propôs para Ló que se separassem e que Ló escolhesse para que lado ele queria ir. Ló concordou e eventualmente foi morar numa cidade chamada Sodoma. Segundo a narrativa bíblica, Deus resolveu destruir a cidade, mas como Deus tinha se comprometido com Abraão de poupar os justos, Ele mandou um anjo avisar a Ló que saísse correndo de lá com a sua família. Ló levou os anjos para casa, pensando que eram seres humanos, e os anjos deram o aviso. Parte do recado divino era que fugissem correndo e que não olhassem para trás até chegar ao seu destino.

Os noivos das filhas de Ló não acreditaram na mensagem – acharam aquilo tudo piada – e ficaram na cidade enquanto que Ló, sua esposa, e as duas filhas saíram correndo planície afora. Assim que eles percorreram certa distância, começou a chover enxofre do céu em cima da cidade. Todos agarradinhos, seguiram fugindo, mas por alguma razão que ninguém sabe explicar, a mulher de Ló resolveu olhar para trás – e virou uma estátua de sal!

Essa é a metáfora do trauma: de certa maneira nos transforma em estátuas de sal, eternamente congeladas olhando para trás onde está ocorrendo a tragédia e a destruição. Não conseguimos olhar para frente, para o presente ou para o futuro, e nem fugir do que ocorreu. Parte de nós fica congelada olhando para a morte e destruição, congelados emocional e neurobiologicamente também. Vamos arrastando as estátuas de sal pela vida afora e quando tentamos fazer algo para resolver a situação interna, as estátuas ficam apavoradas porque só conseguem ver a morte e destruição. Quando queremos fazer algo diferente, elas apavoram e dizem que “Não! Olha o perigo! Olha a

destruição! Mexer nisso não vai dar certo!”

O que é ainda mais interessante é como os recentes estudos da neurobiologia vão confirmando e explicando como essas lembranças ficam presas e congeladas nas redes associativas da memória dentro do nosso cérebro. Não é apenas uma metáfora que nos prende. O nosso próprio cérebro arquiva as lembranças de forma mal-adaptativa nestes casos. A memória não resolvida fica guardada nas redes neuronais de forma dissociada das ferramentas mentais que poderiam ajudar a metabolizar e digeri-la. Hoje em dia podemos ver isso nas tomografias cerebrais sofisticadas. A lembrança traumática do passado fica sem resolução no cérebro da mesma maneira em que a estátua fica congelada olhando para a destruição.

A verdade é que de certa forma podemos dizer que fomos criados para um mundo perfeito e nunca nos acostumamos nem com a maldade nem com a imperfeição. A vida e os traumas nos rompem a todos e onde ocorrem dentro de nós vão formando pequenas “estátuas de sal”. Passamos o resto da vida arrastando essas estátuas até o dia – se é que chega – em que finalmente conseguimos visitar essas lembranças, essas estátuas, e descongelá-las. Como isso acontece é o tema deste livro, mas vale dizer que a relação terapêutica é uma das maneiras mais interessantes de conseguir “abraçar” essa estátua e descongelá-la através do amor e do afeto. Há muitas técnicas, abordagens, sugestões, terapias – e apresentaremos algumas dessas possibilidades nos capítulos que seguem. Mas em última análise o que cura é o amor, especialmente quando for mediado numa relação de proteção, segurança e sintonia com outra pessoa. É o amor que derrete o inverno interminável da estátua presa na sua visão de terror e destruição.

O Trauma e Suas Consequências

O trauma nos prejudica de muitas maneiras. Mais do que muitas pessoas imaginam. E não só “traumas óbvios” como sequestros, estupros, mortes violentas, experiências de guerra, terremotos, furacões destruidores. Quando falamos de traumas falamos também daqueles que se enquadram em experiências dolorosas que não necessariamente vão se encaixar nos diagnósticos oficiais de médicos e psicólogos. Traumas *light* também fazem estrago.

Por exemplo, um paciente que se queixa que todos os dias durante a infância e adolescência, o pai criticava sua forma de comer à mesa: porque derrubava a bebida, o garfo caía no chão, não sabia lidar com os talheres, sua conversa era boba... e hoje reclama que tem dificuldade de sair com os amigos para comer. Tomar chopp, até que dá, mas sentar-se à mesa para jantar? Jamais é diversão. A ansiedade começa a virar o estômago, o coração dispara, chega a suar frio porque vai comer com os amigos! Não podemos enquadrar este paciente em um diagnóstico de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), mas decididamente essas lembranças criam situações difíceis para ele e limitam seu dia-a-dia.

Então falemos um pouco sobre as consequências de experiências e lembranças dolorosas e traumáticas:

1. ***O trauma congela as lembranças no cérebro a nível neuroquímico.*** Os estudos mais recentes com tomografias sofisticadas (CAT, PET, SPECT, fMRI, etc.) demonstram como o conteúdo arquivado de forma disfuncional compromete a atividade neurocerebral. Tem partes do nosso cérebro que possuem arquivos cheios de conteúdo guardados de forma neuroquimicamente disfuncional.

Susana respirou fundo e disse: Eu sou uma heroína de gelo – resolvo a vida de todo mundo, mas estou paralisada para resolver a minha desde que aquilo me aconteceu...

2. ***As partes “congeladas” não se comunicam com as partes funcionais.*** Às vezes não há mesmo palavras para explicar o que aconteceu porque o trauma reside no hemisfério direito do cérebro e as palavras se encontram no hemisfério esquerdo (área de Broca) que é o hemisfério da linguagem. Os dois hemisférios não estão “se falando”,

portanto não tem como atribuir significado àquilo que aconteceu. As informações mal-adaptativas se encontram dissociadas das ferramentas que poderiam ajudar a processar e arquivar adaptativamente aquela lembrança ruim.

Selena compartilhou com enorme tristeza: Eu tive uma irmãzinha temporã. Logo que eu engravidei do meu primeiro filho, ela morreu. Ela pegou uma dessas doenças comuns da época e morreu com sete anos. Naquela época não tinha antibiótico nem remédio para essas doenças de criança. Minha mãe nunca mais foi a mesma. Antes, ela se vestia de sedas e jóias, arrumava o cabelo todas as semanas no cabeleireiro, e só andava arrumada. Depois que minha irmã morreu, ela nunca mais colocou aquelas roupas, desistiu das jóias e nunca mais frequentou o cabeleireiro. Deixou o cabelo crescer e usava um coque como era comum naquele tempo. Ela nunca superou a morte da minha irmãzinha.

O que vai ajudar a curar essas lembranças é justamente a possibilidade de reprocessar e integrar adaptativamente o conteúdo dessas lembranças. É o que faz a nova terapia de reprocessamento EMDR. Cria novas conexões cerebrais que permitem o surgimento de novas informações e *insights*, e transformam as lembranças traumáticas em novas percepções resolutivas.

Eliana comentou: Soltei a minha criança interna para que pudesse brincar em um lugar mais seguro. Tinha dois anos que não experimentava isso... eu era uma boneca de gesso.

Aliás, há estudos que propõem a hipótese que o trauma é muito mais um distúrbio do sono (Stickgold, 2007[\[5\]](#)) que da memória/lembrança. Enquanto dormimos processamos. Esta é a função normal do ciclo do sono: sonhamos, processamos, “digerimos”, e ao processar arquivamos as lembranças de forma adaptativa. O trauma vai se formando – se organizando como uma lembrança dissociada e/ou arquivada de forma mal-adaptativa – em função do fato que o cérebro não consegue cumprir sua função normal de processamento. Em casos mais extremos, a lembrança não-processada adequadamente vira uma lembrança dissociada à qual não temos acesso em condições normais. Então nem mesmo o sono é capaz de resolver o trauma porque o mecanismo de processamento está travado. O resultado é que temos pesadelos, sonhos maus, acordamos sobressaltados; o sono não é reparador nem restaurador. É como que se a noite inteira estivéssemos tentando resolver assuntos internos sem conseguir. Rolamos na cama e não “progredimos” no caminho das nossas resoluções internas de

lembranças dolorosas porque o mecanismo de reprocessamento está travado e congelado.

3. O trauma é sequela de vivências de perigo (real e/ou percebido) que não conseguimos resolver adequadamente. É sabido que quando nos deparamos com uma situação de perigo é provável que vamos reagir de uma de três formas normais: fugir, lutar ou congelar.[\[6\]](#) Quando uma raposa encontra um coelho na floresta, o coelho sabe que tem que reagir ou vai virar jantar. Se for acuado, vai lutar porque é a única chance de sair das garras da raposa. Se ele achar que pode correr mais que a raposa, ele foge. Mas às vezes, na correria, quando a raposa se aproxima o coelho pode congelar: cai como que morto num estado fisiológico que faz a raposa acreditar que o coelho morreu de susto. Como carne morta não interessa à raposa, ela bate em retirada. Quando o coelho perceber que o perigo passou, ele começa a tremer e se sacudir como uma maneira de sair deste estado de congelamento. O risco é tão alto que se ele não fizer isso direito pode mesmo até morrer. Terminado o processo de descongelamento o coelho vive para ver outro dia sem sequela do trauma.

Os seres humanos têm muitas dessas mesmas reações, e as estátuas de sal muitas vezes nada mais são que um papel dentro de nós que não conseguiu “se sacudir” de forma apropriada. A experiência é que “não passou” (não foi arquivado no passado que é seu lugar devido) e o perigo se sente como eternamente presente.

De certa maneira podemos dizer, segundo o sábio Jó (aquele mesmo da paciência) que Deus colocou a eternidade nos nossos corações. Hoje em dia, uma forma dessa “eternidade” se manifestar na nossa vida pode ser chamada do inconsciente que, aliás, não tem noção de tempo. O trauma está eternamente se repetindo dentro de nós mesmos. Não termina, por isso nosso cérebro fica na ativa. Fica em hipervigilância porque o cérebro profundo (de certa maneira nosso inconsciente) continua precisando nos proteger do perigo. E como tem uma parte que ainda não “sabe” que o perigo passou, ficamos em um alto nível de ansiedade, na expectativa de que algo ruim pode ou vai nos acontecer. Tem alguém lá dentro que está vivendo e revivendo o trauma... que não sabe que já passou. São essas estátuas de sal, congeladas no trauma, eternamente fixadas olhando para a destruição ocasionada pelo trauma.

Minha irmã me contou este final de semana que este nosso vizinho tão estranho tinha perdido tudo-tudo-tudo por causa de um raio que caiu

na sua casa. Queimou TUDO. Ele tinha um monte de filhos, e perdeu tudo, a casa, o cavalo, a colheita, tudo. Ela disse que este vizinho nunca mais conseguiu fazer alguma coisa depois daquilo.

4. Uma das coisas que o trauma nos tira é a capacidade de escolha. Fomos criados para ter livre arbítrio. A saúde sempre implica na possibilidade de escolher como vou responder ou atuar. O trauma acaba com essa capacidade de escolha e nos obriga a repetir comportamento. Quem sabe isso nos ajuda a entender por que certas pessoas repetem condutas destrutivas, mesmo quando não querem fazer isso. (Quem não conhece a mulher que fica numa relação violenta? Quem sabe traumas anteriores a impedem de romper este vínculo daninho...?) Vale a pena averiguar sua história de vida e ver em que momento essas lembranças começaram a se congelar. Estátuas não nos oferecem alternativas de conduta.

5. O trauma faz com que acreditemos em mentiras a nosso respeito. Uma das coisas que acontece quando vivemos uma experiência dolorosa e não conseguimos processá-la (“digeri-la”[\[7\]](#)) é que a lembrança fica guardada não só com a sua dor, mas também com o que pensamos, sentimos fisicamente, os cheiros, os sons, as cores – tudo isso fica guardado nessa lembrança no arquivo do nosso cérebro. Estes pensamentos costumam ser irracionais e falsos. Há uma parte dentro de nós que diz que tudo isso é mentira, mas a parte que viveu a experiência e continua “olhando” para a destruição não consegue acreditar na verdade a respeito do que aconteceu e permitir que soltemos a lembrança. A estátua não acredita no que dizemos no nosso papel adulto.

Letícia: Engraçado, eu não me acho uma pessoa interessante. Desde que aconteceu aquilo comigo aos 10 anos eu me acho pobre, feia, e que ninguém iria querer ficar comigo. Aliás, já estou com quase 40 anos e não consegui me casar, meus namoros duram pouco, isso quando eu consigo um namorado. Na verdade, eu não acredito que mereça coisas boas...

Por exemplo, às vezes chegam mulheres que foram estupradas por um homem armado. Sabem que se não tivessem se submetido ao que ele impôs, corriam verdadeiro risco de vida. Mas tem uma parte que acha que “a culpa é minha”. Pensam: quem sabe se eu tivesse feito isso, ou aquilo? Ou se *não* tivesse feito isso ou aquilo? Ou se não tivesse me vestido daquela maneira? Ou se tivesse descido do ônibus em outro lugar? E assim vai... a mentira é pensar que é culpada. A verdade é acreditar que ela fez o melhor que podia para sobreviver, que ela não

tinha muitas opções, e que poderia ter sido morta se o cara perdesse o controle da arma. Precisamos ajudar as pessoas a descongelar a mentira e acreditar na verdade já que é isso que vai libertá-las. Mas isso não se dá através de um argumento ou convencimento. A dissolução dessa mentira se dá através do reprocessamento do trauma a nível neuroquímico.

Aliás, uma das características pouco reconhecidas dos eventos traumáticos é que se trata de respostas normais a situações anormais. Anormal é ser assaltada, sequestrada, e estuprada a mão armada. Normal é ficar apavorada achando que este perigo não vai passar nunca mais. Às vezes, a gente consegue digerir e metabolizar tudo isso espontaneamente através dos nossos recursos e resiliências internas... mas nem sempre isso é possível, e é aí que mora o perigo do congelamento traumático. Ter estátuas internas decorrentes dessas coisas é comum, mas limitante. O nosso cérebro simplesmente não conseguiu processar a enormidade do que nos aconteceu.[\[8\]](#)

6. O trauma nos traz pensamentos obsessivos e intrusivos. Não conseguimos deixar o trauma no passado. Ele fica perturbando diariamente. Falo para mim mesma: “Não vou pensar mais nisso. Vou mudar de assunto interno”. E muda... por um pouquinho. De repente quando se dá conta, outra vez está ali, nhê-nhê-nhê-nhê, e pronto, o assunto em pauta volta a ser a experiência difícil. É difícil lidar com estes pensamentos intrusivos. Nos momentos mais inesperados quando estamos numa boa de repente algo dispara um pensamento destes e estamos de volta no passado. Não “chamamos” o evento e nem estávamos pensando naquilo. Às vezes é mais sutil. Não entendemos por que mudamos de humor, por que ficamos tristes sem aparente razão, ou irritados ou mal-humorados. É que alguma coisa no presente disparou algo que nos aconteceu no passado e alguém da nossa Galera Interna veio fazer visita de maneira inesperada e indesejada.

7. Temos condutas de evitação. Experiências difíceis fazem com que não queiramos chegar perto “daquilo” de novo. Se for naquela esquina em que tivemos um acidente de carro, então começamos a fazer outro caminho para o trabalho. Se for naquele restaurante onde tivemos a briga final que acabou com nosso casamento, então evitamos comer lá de novo. O problema é quando essa conduta evitativa começa a se generalizar e começamos a evitar um número cada vez maior de lugares, coisas ou até pessoas.

As fobias começam assim. Temos uma péssima experiência num vôo e não queremos mais andar de avião. Precisamos nos apresentar

diante de um grupo e o pessoal faz piada do nosso jeito de falar ou de nos vestirmos, ou gesticular. Já não queremos mais ficar diante de uma plateia para evitar o risco da humilhação.

Priscilla: Doutora, quando eu tenho que viajar de avião, eu fico pequenininha e fico com medo. Estou precisando de alguém que seja mais forte do que eu. Eu me recolho. Eu sei que tenho que ser mais racional, mas parece que não tem nenhum adulto para acompanhar essa pequenininha na viagem...!

Terapeuta: Criança não pode viajar em avião sozinha! Precisa de Adulto. Cadê o Adulto para ir junto? Para acompanhar a criança assustada?

P: Ah, eu tenho a sensação que não tem ninguém!

T: Fala com a pequenininha que ela tem uma adulta que sempre lhe acompanha nas suas viagens, sua Adulta Interna! E que vai sempre segurar na sua mão. Agora pensa nisso e acompanha os meus movimentos.

8. A nossa capacidade para a aprendizagem é bloqueada/afetada. Gente traumatizada não consegue aprender direito. Não tem espaço cerebral e emocional para isso. É muito comum receber pacientes que se dizem burros. Nunca foram bem na escola. Quando eu pergunto como era sua vida naquela época me contam uma longa história de humilhações escolares, os pais se separaram, havia falta de apoio e amparo, e assim por diante. Eu explico que quem tem este nível de “barulho interno” não tem espaço para aprender. O problema não foi que lhes faltou inteligência. O que faltou foi a possibilidade de poder ouvir a lição externa porque o ruído interno era tão alto. Quando curamos o barulho interno, abrimos espaço para uma real aprendizagem. As estátuas de sal estavam ocupando o espaço da álgebra.

9. O trauma abre a porta para a maldade. O que significa isso? Em termos mais simples a violência gera violência. Não é simplesmente que as pessoas são más ou ruins. Examine suas histórias de vida. Costumam ter histórias traumáticas de abuso, de violências, de exploração, de injustiças, de falta de cuidado. Não é à toa que estão num papel de bandido ou ruindade: não conhecem outra coisa. A boa notícia é que muitas vezes se conseguimos curar o jardim de infância que faz parte da sua Galera Interna temos a possibilidade de resgatar o que a pessoa tem de bom. Nem sempre é possível, mas vale a pena a tentativa se a pessoa se dispuser a pagar o preço da sua cura emocional.

10. A vida nos rompe a todos, mas alguns se tornam estátuas de sal. Todos temos lugares dentro de nós que congelaram feito estátuas.

Mais uma vez, é uma questão de dose. Quanto mais tivermos papéis congelados, mais prejudicada fica a nossa vivência. A vida não é equitativa na distribuição dos traumas e experiências dolorosas. E como cada um lida com essas coisas também depende de quem é, do seu temperamento, o seu desenvolvimento (e dos déficits neste desenvolvimento, na medida em que foi crescendo), o seu contexto familiar (ou falta de...), enfim, das peculiaridades de cada um, seu temperamento e sua história de vida.

11. ***A vida também rompe a quem assiste tragédia.*** Não ficam traumatizados apenas aqueles que vivem a catástrofe, mas também aqueles que fizeram as intervenções e acompanharam os desfechos, quem levou para o hospital, quem ficou do lado enquanto alguém agonizava. Facilmente nos esquecemos de bombeiros, policiais, médicos e enfermeiras que acompanham estes casos inúmeras vezes e vivem a impotência de não salvar uma criança, ou alguém que lhe roga por ajuda e ainda assim se perdeu. O sofrimento vicariante também deixa sequelas naqueles que ajudam. Chama-se fadiga da compaixão (*compassion fatigue*): o cansaço de quem não aguenta mais acompanhar tanta desgraça e se traumatiza também.

12. ***Finalmente, sem cura para o coração não há qualidade de vida.*** Imagine tentar viver arrastando essas estátuas de sal pela a vida afora! Quanto mais curado, quanto mais integrados estiverem os membros da nossa Galera Interna, melhor a nossa vida, maior a nossa *qualidade* de vida também. Quem sabe esta seja a razão principal para buscarmos essa integração emocional da Galera Interna: para que possamos fazer melhores escolhas na vida; possamos responder de forma mais adequada aos desafios que a vida (e as pessoas) nos traz; possamos desfrutar das alegrias e os triunfos alcançados; amar melhor e aprender a se deixar amar. O trauma nos rouba essas possibilidades. Quando curamos a nossa Galera resgatamos aquilo que há de mais essencial e importante para o ser humano: a convivência saudável na relação de amor e respeito mútuos – dentro e fora de nós.

Teoria de Papéis

Minha filha de 13 anos tem Síndrome de Down. Como toda adolescente, tenta burlar as regras e, mesmo sabendo o que pode e o que não pode fazer, insiste e desafia o combinado. Quando questionou uma dessas “contravenções”, respondeu:

“Mas mãe, não fui eu que fiz isso. Foi meu pensamento. Na verdade, foi meu cérebro!”

Ao que novamente questionei:

“Mas o seu cérebro é parte de você!”

E ela pediu: “Então precisamos ter uma conversa com este cérebro para ele não me colocar mais nessas situações e acabar me deixando de castigo...”

Então, “conversamos” com este cérebro e ela fez um “acordo” com ele. (Palavras dela!) Agora, trabalham juntos para tentar atender os desejos e respeitar as regras!

A teoria de papéis foi desenvolvida de uma forma revolucionária por J. L. Moreno, o genial criador do Psicodrama. No conceito dele os papéis são “unidades culturais de conduta” (Garrido: 1978). Possuem características e particularidades próprias da cultura em que foram estruturadas. A palavra “papel” ou “rôle” vem de “rollo” e se refere aos pergaminhos que eram enrolados ao redor de um cilindro. Trata-se de livros primitivos feitos dessa maneira para que os atores pudessem decorar suas partes para apresentações teatrais.

Podemos dizer também que o papel é uma “*estrutura dinâmica dentro de um indivíduo (baseado nas necessidades, crenças e valores) que tomam vida sob a influência de estímulo social ou posições definidas*” [9]. A manifestação de um papel está baseada nas expectativas de um indivíduo em relação a si mesmo e os outros, e a sua interação com determinados grupos e situações.

Eu percebi que na minha vida sempre tive os dois extremos: muito bom ou muito ruim. Acabei virando muito pessimista, olhando só para o lado ruim, mas o lado bom sempre esteve lá e ficou esquecido. Por exemplo: eu tenho a imagem do Menino Abandonado, mas existe também o Menino Muito Querido, o Menino Paparicado. Tem um Desleixado, mas tem um

Estudioso. Tem um que comia compulsivamente na adolescência, mas tem um Saudável, e que durante muito tempo soube lidar bem com o alimento. Tem o Tímido/Quieto/Fechado, mas tem o Extrovertido.

Toda pessoa nasce numa cultura existente ou em uma rede social. A realidade de tal cultura é definida pessoal e coletivamente. Podemos dizer que o papel é uma forma tangível de ser. Não constitui o eu da pessoa e nem é a pessoa. Isso significa que se quisermos definir o eu de uma maneira experimental devemos recorrer aos papéis que a pessoa desempenha.

Segundo Moreno, o *eu* nasce dos papéis e não o contrário. Isso significa que vamos passar a vida integrando estes papéis que vão surgindo para que possamos alcançar uma sensação cada vez maior de um eu integrado. Por isso temos essa experiência de Galera Interna: são nossos papéis que falam e agem dentro de nós e que devemos procurar integrar cada vez mais dentro de uma “política de boa convivência” interna. Para viver feliz, nossos papéis precisam se dar bem entre si.

Moreno dizia que desenvolvemos papéis através do desempenho dos mesmos. Inicialmente começamos com os papéis psicossomáticos, i.e. papéis das funções fisiológicas indispensáveis relacionados com o meio, tais como comer, dormir, defecar, urinar, etc.

Depois, pouco a pouco começamos a desenvolver os papéis sociais que correspondem às funções sociais que desenvolve o indivíduo e por meio das quais se relaciona com o seu ambiente. Os papéis sociais vão aparecendo em função da identidade dos grupos a que pertencemos (família, escola, trabalho, etc.). Em termos ideais vamos desenvolvendo cada vez mais papéis sociais, tais como o papel de filha, irmã, aluno de jardim de infância, sobrinho, neta, e eventualmente papéis cada vez mais adultos: aluno, profissional, mãe/pai, avó, motorista de carro, professor, etc. Os nossos papéis internos surgem em função dos contra-papéis – como eu me relaciono com as pessoas do meu meio ambiente, da minha família, escola, etc. Como eu sou tem muito a ver com como o outro é ou me ensina a ser, pela instrução (pai e mãe) ou pela experiência de vida (escola, trabalho, amigos).

O número e características destes papéis dependem da possibilidade de “oferta” de desenvolvimento dos mesmos. Por exemplo, uma pessoa que fora criada na roça de antigamente terá acesso ao desenvolvimento de muito menos papéis sociais que uma pessoa criada num centro urbano atual. Isso chamamos de repertório de papéis. Trata-se da “lista” dos diferentes papéis que possuímos na vida. Quando temos

muitos papéis, falamos de riqueza de papéis; quando são poucos falamos de pobreza de papéis. A importância de ter uma variedade de papéis tem a ver com a flexibilidade para enfrentar a vida e uma compreensão mais apropriada dos outros. Também é importante ter a habilidade de identificar uma variedade de papéis que não sejam apenas os próprios já que há papéis que muitos jamais aprenderão, tais como astronauta, presidente da república, ganhador de Prêmio Nobel.

Cada pessoa tem múltiplos papéis que pode cumprir. Quando os grupos ou as pessoas mudam, os papéis também mudam frequentemente. Isso é uma das coisas maravilhosas de trabalhar com os papéis das pessoas: não temos que viver engessados nos papéis que aprendemos e nem na forma de desempenhá-los (nem quantidade, nem qualidade de papel). Tudo isso é passível de mudança em função de uma busca de uma qualidade de vida melhor: papéis melhores, desempenhos melhores, papéis desenvolvidos de forma mais saudáveis e adequados.

Passamos a vida aprendendo papéis: ninguém nasce sabendo. Essa aprendizagem é de suma importância já que alguns papéis são essenciais para a nossa sobrevivência. Trata-se de papéis que têm a ver com vida e morte, como por exemplo, saber se proteger do perigo, cuidar dos bebês e crianças, saber encontrar formas de prover comida, trabalhar e se reproduzir. Os papéis precisam ter adequação social. Têm que ser desempenhados de forma saudável no meio em que convivemos. Vale lembrar que nem sempre o que funciona em uma cultura funciona em outra. E temos diferentes papéis que nascem de situações distintas que enfrentamos.

Queria te escrever e comentar um pouquinho sobre uma metáfora que saiu espontaneamente, sem eu ter pensando nisso antes. Eu te comentei que foi muito difícil para eu passar de um estado de saúde a um estado de enfermidade. De passar de estar sã a estar doente era como uma emigração: era como ir-se de um país e chegar a outro. Deveria deixar para trás a minha segurança daquilo que era familiar e o meu pertencer a certos grupos de pessoas – os sãos – e de repente meus pontos de referência eram completamente diferentes. A sala de quimioterapia, para onde ia – e ainda vou durante três sextas-feiras por mês durante quatro horas e meia – antes parecia um lugar estranho, longínquo e ameaçador. Agora se transformou em um lugar acolhedor com pessoas que me entendem, e que eu também posso entender. Os que ficaram para trás – no país de origem, aquele país dos sãos – pareciam (muitos deles, não todos) também como pessoas distantes. Eu não me sentia compreendida. Quando me relacionava

com elas, eu emergia de um mundo interno meu, onde a angústia de morte se rivalizava com a esperança de que tudo ficaria melhor. Eu me encontrava com pessoas que muitas vezes me inundavam com conselhos bem-intencionados, mas tantas vezes ofensivos, porque pretendiam saber mais de mim do que eu mesma, como se não apenas estivesse doente, mas também como se eu fosse uma pessoa desautorizada pela vida. O outro país era o de antes, ao que se regressa depois de ter passado por mil peripécias em outro mundo. O que se diz quando se vai embora, muda a pessoa e os que ficam para trás também mudam. Mas houve outros que sempre estiveram presentes, que não pretendiam saber mais do que eu, e que escutavam pacientemente, que sabiam me consolar, estar comigo... tenho amigas e amigos maravilhosos, que são cosmopolitas, que sabem estar em todos os países comigo e mesmo que lhes seja difícil, humildemente tentam e às vezes conseguem.

Hoje já não é tão duro estar doente... é uma realidade que posso assumir. Não sei como aconteceu. Simplesmente aconteceu, e o mundo de antes agora parece longe. Já não sei o que quero da minha vida. Estou em uma espécie de imanência, em que só conta o que existe agora e do que pode sair deste agora...

Outro aspecto interessante de papéis é que são distintos da personalidade geral da pessoa. Por exemplo, por que uma pessoa é arquiteta não significa que ela só se veja como tal. A pessoa é muito mais que um dos papéis que desempenha na vida. Uma pessoa não é apenas nem se resume ao seu papel profissional. Meus colegas de profissão podem se identificar com as inúmeras vezes em que sentamos ao lado de alguém que descobre que somos psicólogos e dizem algo assim: “Ah, preciso cuidar o que falo na sua frente porque você é psicóloga!” O que não entendem é que quando estamos sentados no avião lendo um livro não estamos nos desempenhando como psicólogos, e nem passamos a vida avaliando (e julgando) todo mundo ao nosso redor. Temos muitos outros papéis na vida além do papel profissional.

Às vezes, pode acontecer que alguns papéis se tornam tão fortes que a pessoa tem dificuldade de se separar dos papéis que desempenha. Isso acontece às vezes em adultos que vêm de famílias disfuncionais. Podem continuar desempenhando os papéis que desenvolveram na sua infância, como por exemplo, os filhos adultos de famílias alcoólicas, onde continuam jogando o papel de herói, bode expiatório, criança perdida ou mascote[10] mesmo depois de já não mais morarem em casa. Infelizmente, em tais circunstâncias as pessoas podem ficar presas a

papéis e modos de interação que as prejudicam em quase todas as suas relações. Daí a importância de identificar os papéis que desempenhamos na vida a fim de avaliar se é deste jeito mesmo que se quer viver para sempre.

Quando falamos do impacto de traumas nos nossos papéis então devemos nos lembrar que trauma “forma e congela” papéis. Lembremos da mulher de Ló. Quando algo impactante nos acontece – e pode ser um trauma desses grandes, mas pode ser “trauminhas” do tipo que a gente pensaria que não deixaria maior sequela, como por exemplo, uma bronca do pai – às vezes formamos estes papéis a partir da interrupção do seu desenvolvimento normal. “Alguém” da nossa Galera Interna se forma a partir dessas experiências. Por isso diferentes papéis têm diferentes idades e conteúdos emocionais: ficaram presos em alguma etapa do nosso desenvolvimento.

Chuck Pierce[\[11\]](#) comenta que ... *muitas vezes estamos fragmentados em nossa alma e temos pedaços de nossa vida espalhados aqui e ali... pedaços da pessoa que Deus intencionou que fôssemos ficam para trás, partes da pessoa que deveríamos ser - integrada ou “inteira” - ficam esparramadas pelos caminhos das nossas vidas.*

Se entendermos que trauma e imperfeição (pecado) caminham juntos, podemos entender essa fragmentação como aquilo que rompe nossos papéis internos. Por exemplo, às vezes, as pessoas comentam que elas estão “sabotando” suas vidas. Reclamam que sabem o que têm que fazer ou deixar de fazer, mas não conseguem mudar o comportamento. Dentro da teoria de papéis, podemos entender que isso se deve ao fato que tem uma parte congelada (dissociada) que não consegue subir no caminhão da vida e acompanhar a turma do Eu. É preciso ter cuidado de não culpabilizar a vítima. Quando falamos de auto-sabotagem, manipulação ou condutas que levam a ganhos secundários é importante lembrar que realmente há membros da nossa Galera Interna que não estão dando conta de trilhar o caminho da vida. Não é má-vontade e nem maldade. É que realmente não conseguem. Precisamos cuidar de não jogar ainda mais culpa em cima de quem já sente e percebe a sua limitação. Devemos procurar entender o que esse membro da Galera Interna precisa para poder sarar, perder o medo, se sentir seguro, adquirir novas habilidades, permitir uma integração maior e melhor de seus papéis. Quando tiver alcançado esse nível de cura, a conduta muda automaticamente e a pessoa passa a ter uma maior possibilidade de alcançar suas metas.

Temos que aprender a negociar a convivência com a nossa Galera Interna de papéis, curar as feridas e mágoas que alguns papéis contêm e descongelar essas estátuas de sal. Cada parte/papel contém informações importantes, aspectos e conteúdos que contribuem com algo para a personalidade da pessoa e a integridade do seu eu. Essa perspectiva deve nos encher de esperança já que não somos obrigados a viver de forma fragmentada ou disfuncional. Podemos mudar nossos papéis tanto em quantidade quanto em conteúdo interno. Este fato deve nos encher de esperança, sabendo que não estamos eternamente malfadados a repetir nossas histórias difíceis, mas que podemos encontrar novas soluções para problemas antigos pela cura dos nossos papéis internos.

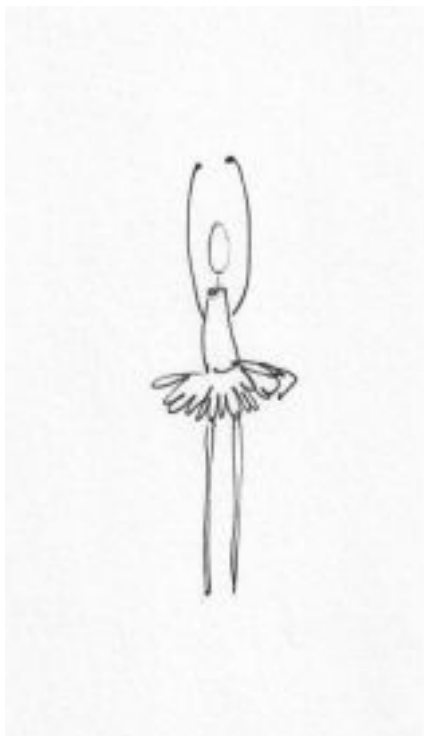
Fala a Galera Interna...

Segue uma pequena porção de um encontro terapêutico. Veja como Anabella encontra sua menina bailarina e com ela, toda sua feminilidade. Também exemplificamos como podemos “rematizar”, i.e. refazer este caminho antigo disfuncional através da relação terapêutica. É sumamente importante no desenvolvimento dos indivíduos que uma pessoa nos veja e nos confirme a existência em amor. Como nosso inconsciente não tem noção de tempo cronológico, mesmo que a reparação se dê hoje, se a criança interna do passado puder ouvir e receber essa confirmação na atualidade pode validar e curar aquilo que tinha ficado desarrumado no passado. David Grand comentou certa vez que[\[12\]](#) a criança dentro de nós tem que ouvir o que precisa do nosso adulto interno e não das figuras externas. Tudo está dentro do nosso cérebro: curar a galera, mudar a percepção, etc. O que está dentro de nós é que tem que mudar e pode mudar – porque podemos mudar a percepção dentro dos nossos cérebros.

Relato parcial de uma sessão de EMDR

Anabella compartilhava sobre uma situação de infância que ainda estava lhe incomodando e estruturamos o protocolo clássico de EMDR para reprocessá-lo com movimentos bilaterais. Há silêncio enquanto se faz os movimentos. Anabella compartilha após cada série dos mesmos. O tempo total dessa sessão foi de uma hora, mas segue apenas uma parte relevante do relato corrido.

Paciente: Ainda me sinto presa à cena de infância. Não consegui me desvencilhar deste conjunto de imagens. Ainda me afeta muito como pessoa, me sinto insegura. *Sou uma mulher sem força.* (MBs) [\[13\]](#)



P: Agora eu consegui tranquilizar a menina que se sentia em perigo. Consegui pegar na mão dela e tirá-la das cenas. Ela saiu por uma porta. (MBs) Estou mais emotiva. (MBs)

P: Engraçado, quando eu era pequena gostava muito de fazer balé. Minhas lembranças mais felizes eram de mim, dançando, vestida de bailarina. (MBs) Acaba de cair a ficha que eu tolhi meu lado feminino porque achei que esse lado seria sempre vinculado à violência. Hoje nem dançar eu danço. Acho que fiquei com muito medo da violência contra a mulher depois do que vi crescendo no meu lar. (MBs)

P: Agora estou me sentindo melhor, parece mesmo que caiu a ficha. Acho que tinha dissociado tudo isso. Preciso voltar para a aula de balé urgente. Estou com um sentimento de estar livre, de ter liberdade dentro de mim.

Terapeuta: Tenho uma proposta: vamos juntas assistir essa menininha dançar balé?

P: Vamos!! (Terapeuta e cliente olham juntas para a barra de luz de estimulação bilateral, “vendo” a menina pequena dançando balé.) (MBs) Foi ótimo, estou livre, sem preocupação. Minha Menina Bailarina estava com um vestido cor-de-rosa. Estou bem. Ela está super feliz, cheia de si. Humm, ainda falta ter mais amor na cena... amor por mim. (MBs) Ai, eu... me amo! Eu sou uma pessoa boa. Vi essa criança de cinco anos. Estamos em comunhão. Eu a amo muito, e lhe disse que eu a amava muito, e que ela ia ficar bem, que estamos bem. Agora já não tenho mais perturbação ao pensar nisso tudo. E acredito que sou amada. Eu me amo! Sinto que estou resgatando essa menina e sua feminilidade.

T: O que significa tudo isso para você, mulher adulta?

P: Eu sou uma mulher completa. E eu...vou me inscrever na aula de dança...!

A Galera Interna e a Dissociação

Todos nós já tivemos a experiência de estar dirigindo no carro e estarmos tão absortos nos pensamentos que perdemos a saída correta na estrada. Ou em vez de ir onde queremos ir, nos distraímos e o “carro faz o caminho de sempre”. Às vezes, estamos no “mundo da lua” enquanto a professora dá sua aula e não conseguimos lembrar o que ela ensinou durante aqueles momentos. Todos estes são exemplos normais de dissociação.

Na verdade, existe o que podemos chamar de dissociação adaptativa. Quando vamos fazer uma ressonância magnética, não há nenhuma justificativa para que tenhamos que ficar pensando que estamos enfiados dentro de um charuto de aço com 1-2 cm de espaço para respirar. Nada impede que propositadamente pensemos que estamos numa linda praia, com o sol brilhando, ouvindo as ondas do mar enquanto aguentamos o procedimento. Essa é uma forma saudável de lidar com situações difíceis: uma dissociação adaptativa.

Como dissemos anteriormente, a questão da dissociação é uma questão de dose. Quando a nossa Galera Interna começa a perder a consciência da existência de alguns dos seus membros (que é diferente do desconhecimento terapêutico dos mesmos) então começamos a falar de uma dissociação patológica. As “bordas” dos papéis vão ficando cada vez mais rígidas e compartimentalizadas e existe cada vez menos flexibilidade e consciência entre eles. Estamos tratando de um transtorno sério que precisa de ajuda profissional – e geralmente auxílio medicamentoso – para poder lidar com um processo longo e difícil de curar. As pessoas com Transtorno Dissociativo de Identidade (antigamente denominado de Transtorno de Personalidade Múltipla) têm uma série de limitações na vida que prejudicam seu dia-a-dia. Costumam ter lacunas de memória – não se lembram de trechos inteiros da sua vida, ou não lembram como fizeram certas coisas ou que tiveram certos diálogos, e a amnésia para alguns papéis é total. Como foi algo que aconteceu quando estavam em outro papel não têm acesso ao conteúdo daquele papel por estar dissociado da vivência total do indivíduo. Até pouco tempo acreditava-se que isso só acontecia no cinema. Mas a

verdade é que estes transtornos são mais comuns do que se imaginava, e casos de dissociação leves são bastante frequentes no consultório (apesar de que diagnosticá-los não é tão comum!). Quem sabe um dos problemas atuais seja conseguir um diagnóstico apropriado para situações dissociativas já que poucos profissionais estudaram essa questão e menos ainda reconhecem este tipo de dificuldade.

Na nossa Galera Interna, vamos “dissociando” certas experiências difíceis no decorrer das nossas vidas. É dessa forma que se desenvolvem esses “membros” da nossa Galera. O papel interno que torna um aspecto da nossa Galera não costuma se desenvolver de propósito, mas não deixa de cumprir certa função de nos proteger ou nos ajudar a sobreviver. Como diz Silvia Guz[\[14\]](#), nossa colega de profissão, dissociação é aquele momento em que “cai o disjuntor”. Da mesma maneira que o disjuntor interrompe o fluxo energético para evitar um incêndio, a pessoa dissocia para evitar um enfarte emocional.

Ninguém tem uma personalidade completamente integrada. O conceito da Galera Interna é uma manifestação normal dos papéis que se desenvolvam dentro de nós. Mas quando há uma desconexão extrema entre estes papéis, com eventuais desconhecimentos do que está acontecendo com certas partes da pessoa, é provável que nos encontremos diante de um caso de Transtorno Dissociativo de Identidade (TDI). Nestes casos, as partes ou os papéis da personalidade são mais rígidos e se apresentam de formas mais distintas e “independentes”. Na verdade é quase como se tivessem vida própria. Nestes casos, quando os papéis são rígidos e pouco porosos chamamos estes papéis de “alteres”. A proposta neste tipo de trabalho terapêutico – em termos muito simplistas – é encontrar uma forma destes papéis (ou “alteres” nos casos de diagnósticos graves) aprenderem a ter consciência um dos outros, curar suas feridas do passado, aprender a andar juntos em vez de puxar um para cada lado, e processar uma integração que permita uma vida mais normal. Mas devido à severidade deste tipo de diagnóstico o progresso é comumente medido em milímetros terapêuticos.

É comum que na dissociação traumática ocorra uma total desconexão entre a consciência e os fatos ocorridos. No nosso cérebro, o evento fica dissociado das ferramentas neuronais que poderiam ajudar a processar e arquivar essa lembrança, por isso é que parece que o trauma aconteceu tão recentemente quando de fato, às vezes já se passaram anos. Por estar dissociado é que é difícil lembrar-se do que aconteceu, e

quando se lembra, às vezes vem de torrente. No trabalho com transtornos dissociativos, estamos diante de pessoas muito frágeis (e muito fortes já que conseguiram sobreviver a tamanhas tragédias). A pessoa deve ir lembrando na medida em que aguenta para evitar o risco de uma retraumatização ou revitimização.

Algumas pessoas com situações graves de trauma crônico e contínuo, especialmente durante a infância, podem desenvolver um transtorno dissociativo. Isso pode ocorrer quando a criança é submetida a situações abusivas durante longos períodos. Descrevem o seu estado como se estivessem numa neblina, outros dizem que é como estar em um estado etéreo. (Haddock[\[15\]](#), 2011:2). Parece que estão funcionando no “piloto automático” – só que para tudo na vida. Ficam desconectados do mundo ao seu redor. Podem chegar a distorcer o tempo ou até perder a noção de hora em casos extremados. Um sobrevivente de trauma com transtorno grave pode não se lembrar de algumas partes do que lhe aconteceu durante o dia.

Dissociação se manifesta de diferentes formas. Podemos dizer que a dissociação é disfuncional (Haddock, 2001:2) quando:

- uma pessoa não tem consciência ou não é capaz de controlar suas respostas dissociativas;
- essas respostas dissociativas ocorrem em situações inapropriadas;
- a intensidade e a duração da dissociação atrapalham severamente o cotidiano da pessoa.

Devemos lembrar que a dissociação é uma defesa emocional que nos protege quando não conseguimos suportar o sofrimento emocional. É uma estratégia de sobrevivência, mas nos casos de dissociação grave é o caso onde eventualmente o feitiço vira contra o feiticeiro: a dissociação “protege” do sofrimento, mas impede que seja processado e arquivado porque desconecta a experiência das ferramentas neurobiológicas (e emocionais) que permitiriam sua resolução adaptativa.

Segundo Haddock (2001:11) o “propósito da dissociação é tomar essa lembrança ou emoção que está diretamente associada com o trauma e encapsulá-lo, ou separá-lo do seu consciente.”[\[16\]](#) Trata-se de uma forma criativa de manter aquilo que é inaceitável fora da consciência. Ajuda o sistema dissociativo (TDI) a proteger seus segredos e adaptar continuamente ao meio ambiente. Permite que um vínculo com o abusador se mantenha. E finalmente faz com que emoções fortes e muitas vezes conflitantes consigam se manter em compartimentos

separados da mente.”

Paciente: Doutora, que coisa estranha... hoje meus olhos estão lacrimejando muito... não entendo por que, disse Pedro Paulo inocentemente, e limpou os olhos com um lenço durante uma sessão de EMDR onde estávamos trabalhando uma situação muito dolorosa da sua infância.

Terapeuta: Quem sabe seus olhos estão lacrimejando porque estão chorando? Será que as lágrimas poderiam ser um choro?

P: A senhora acho que é isso mesmo? Que eu estou chorando? (limpando os olhos outra vez com o lenquinho...)

Mesmo que uma pessoa e seu comportamento se encontrem dentro da categoria de dissociação, a pessoa não deve se sentir envergonhada ou humilhada por isso. Essa dissociação cumpriu uma função muito importante, uma função adaptativa em um determinado momento da sua vida. Não é um exagero dizer que graças à dissociação a pessoa não morreu de “enfartes emocionais” (que podem levar até tentativas de suicídio – para fazer parar a dor emocional vinculada à experiência traumática. Nem sempre a pessoa quer morrer: simplesmente quer que o sofrimento pare.) O problema é que uma vez que o trauma termina e a ameaça não existe mais, a dissociação começa a interferir no dia-a-dia do indivíduo. Neste sentido, a dissociação se torna uma estratégia mal-adaptativa para viver o presente.

Com os novos tratamentos de reproprocessamento de lembranças dolorosas e traumáticas, somos cada vez mais capazes de ajudar as pessoas a lidarem com as suas dissociações de forma que consigam integrar suas experiências de forma saudáveis. Situações mais graves de dissociação, tais como os Transtornos Dissociativos, precisam de um especialista em dissociação para seu acompanhamento, e nem todos estes casos graves tem indicação para as terapias de reproprocessamento, mas dentro do espectro dissociativo, muitos diagnósticos respondem bem a essas novas terapias.

EMDR - Eye Movement Dessensitization and Reprocessing

Tâmara levantou da mesa, respirou fundo e subiu a escada rolante pela primeira vez em 58 anos de vida. Maria Helena chegou ao consultório e contou que conseguiu entrar no aparelho de ressonância magnética com tranquilidade. Rodrigo voltou a dirigir o seu carro pela primeira vez depois do acidente em que morreram seus amigos. Patrícia fez os exames de sangue depois de ter perdido o medo das agulhas. João Pedro comentou do assalto armado à sua casa que durou 5 horas e cujo trauma lhe impediu de trabalhar por um ano: “Ah, aquilo agora virou história para contar em *happy hour*”.

EMDR

O que essas pessoas têm em comum é que se submeteram a uma psicoterapia revolucionária chamada EMDR – Eye Movement Dessensitization and Reprocessing (Dessensibilização e Reprocessamento pelos Movimentos Oculares) descoberta por Dra. Francine Shapiro, em 1987, nos Estados Unidos. De lá para cá, mais de cem mil terapeutas foram capacitados mundialmente na abordagem que hoje representa uma mudança de paradigma na psicoterapia.

Entendendo que traumas e lembranças dolorosas são armazenados de forma mal-adaptativa no cérebro, o EMDR é capaz de reprocessar os medos, fobias, terrores, e ansiedades vinculadas às lembranças difíceis que mantêm suas vítimas presas aos fantasmas do passado através da integração da informação que se encontra separada nos dois hemisférios cerebrais. De forma acelerada e adaptativa, o EMDR “imita” de certa maneira o que acontece com as pessoas durante a etapa do sono - movimento rápido ocular (sono REM – *Rapid Eye Movement* – Movimento Rápido Ocular) quando o cérebro processa informação diária e arquiva adaptativamente ao passado. Por alguma razão ainda não completamente compreendida, em determinadas situações as pessoas não conseguem realizar este processamento de forma normal e saudável, da onde possivelmente advém os pesadelos, sobressaltos, pensamentos intrusivos e obsessivos, ataques de pânico e em casos mais graves o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e suas consequências. Em casos mais excepcionais podem chegar aos Transtornos Dissociativos

de Identidade quando possuem histórias de traumas crônicos, repetitivos e constantes, especialmente na infância.

Para aplicar o EMDR, o psicoterapeuta deve capacitar-se junto a cursos credenciados onde será ensinado de forma teórica e prática como manejar o protocolo de oito fases que estrutura o tratamento. Começando com a primeira fase, o paciente compartilha sua história clínica e o terapeuta identifica os traumas e lembranças dolorosas do paciente que serão os alvos de tratamento em futuras sessões. Na segunda fase, instalam-se recursos positivos para ajudar o paciente a enfrentar momentos difíceis dentro e fora da sessão, e provam-se os diferentes movimentos bilaterais (visuais, auditivos e táteis) e instrui-se o paciente no processo do EMDR. Na terceira fase, “abre-se” o arquivo cerebral a ser trabalhado através dos resgates da imagem, crenças, emoções e sensações vinculadas ao evento chave em questão.

Também se toma medidas em duas escalas diferentes. A primeira é a escala SUDS (Subjective Units of Disturbance Scale), uma escala que mede unidades subjetivas de perturbação. Perguntamos ao paciente, “Em uma escala de zero a dez, onde zero é nenhuma perturbação e dez é a máxima perturbação que você pode imaginar, quanta perturbação você sente agora quando você pensa naquela experiência difícil?” Isso nos permite ir acompanhando o nível de resolução (ou não) da experiência enquanto vamos aplicando os movimentos bilaterais. Essa escala foi inicialmente desenvolvida por Joseph Wolpe que trabalhou durante muitos anos com dessensibilização, e foi uma forma que ele descobriu que pudéssemos avaliar experiências subjetivas estatisticamente. Também se pede ao paciente que imagine uma situação ideal ou de resolução e pergunta-se, “Em uma escala de um a sete, onde sete se sente como completamente verdadeiro e um é completamente falso, quão verdadeiro você sente que são essas palavras positivas a seu respeito agora?” Essa é uma escala *likert* que Francine Shapiro desenvolveu para que se pudesse também medir e acompanhar a resolução desejada para o problema em pauta. Vale dizer que com essas medidas, Shapiro criou um protocolo que permite o estudo estatístico da sua nova abordagem, o que já resultou na publicação de mais de 200 estudos científicos com metodologia rigorosa e uma revista indexada especificamente dedicada ao estudo de EMDR (*Journal of EMDR Practice and Research*[\[17\]](#)). A comprovação da eficácia do EMDR é atualmente inegável.[\[18\]](#)

Na quarta fase o terapeuta aplica os estímulos bilaterais que darão o “arranque” ao cérebro para que possa desenvolver o

reprocessamento que resultará na dessensibilização da lembrança dolorosa ou trauma.

Uma das coisas que acontece comumente no reprocessamento é o surgimento de emoções intensas ou ab-reações. Se entendermos que uma lembrança foi arquivada com a emoção, sensação, imagem, e pensamentos originais daquela experiência, não é de se surpreender que quando abrimos este arquivo cerebral, venha a lembrança com todo o impacto emocional da experiência original. Isso é normal. Abrimos o arquivo e saem todas as cobras e lagartixas que estiveram morando nessa cova da lembrança. Quando isso acontece, não significa que a pessoa está sendo retraumatizada, mas sim, que a carga negativa vinculada à lembrança está sendo liberada, reprocessada e transformada em um conteúdo adaptativo e funcional. O passado está virando passado e deixando de viver no presente da pessoa através dessa transformação neuroquímica do reprocessamento.

Por outro lado, devemos levar em consideração que ab-reações excessivas podem impedir o reprocessamento. Cada parte ou papel traumatizado é uma parte congelada e dissociada. Quando nos conectamos com essa parte, dispara tudo que foi congelado, guardado e vivido naquele lugar, no conteúdo daquele papel. Por isso dizemos que a vivência é estado dependente. Quando cutucamos este lugar aparece tudo o que foi vivido e sentido naquele momento. Em geral são partes ou papéis mais criança. Não tiveram os recursos emocionais para enfrentar o que estava acontecendo. Os circuitos ficaram sobrecarregados e a dissociação foi à defesa encontrada para sobreviver. Mas se for excessiva a ab-reação ou a vivência da emoção for intensa demais, a pessoa pode voltar a se dissociar e aí não há reprocessamento. O indivíduo não consegue fazer as conexões cerebrais ou neuronais necessárias para reprocessar até uma resolução adaptativa porque a emoção é forte demais e a pessoa (e sua Galera Interna) se assusta e “foge” (volta a se dissociar) para seus lugares congelados de novo para se “proteger”. Através da dissociação, vão para aqueles lugares internos onde se tem a ilusão de que estão protegidos. Mas nestes casos a estratégia de sobrevivência volta a virar uma prisão de congelamento.

Vemos como é importante tratar isso dentro de um caminho de cuidado. Ab-reação não significa que automaticamente há processamento. Há certas abordagens de psicoterapia que acreditam na ideia que quanto mais a pessoa se “estrebuchar” (fizer catarse intensa ou uma ab-reação violenta) mais ela estará processando, resolvendo e

curando sua dificuldade. Isso não é necessariamente verdadeiro. Abreção não é igual à cura. Isso faz parte do paradigma que diz que a gente tem que se estrebuchar para sarar. Não.

Na quinta fase é possível substituir as crenças negativas e falsas a respeito daquilo que foi vivido por crenças positivas que levarão o paciente a encontrar percepções adaptativas àquilo que havia sido arquivado de maneira maladaptativa e muitas vezes patológico. Na sexta fase averigua-se a existência (ou não) de perturbações corporais e a sessão termina na sétima fase com instruções específicas sobre o que esperar entre sessões. Na oitava fase o paciente volta, faz-se uma avaliação dos resultados e prossegue-se com a evolução do tratamento: um novo alvo de tratamento caso o anterior já tenha se resolvido de maneira satisfatória, ou a elaboração mais profunda e completa do alvo inicial.

Para podermos processar com eficácia é preciso nos sentirmos protegidos e seguros. Grande parte dessa segurança provém da relação terapêutica. Se não confiamos na pessoa que nos acompanha nessa peregrinação terapêutica – que às vezes tem trechos aterradores – não nos entregamos ao processo curador. Afinal, há toda uma Galera Interna aqui dentro por quem somos responsáveis e a quem temos que proteger. Se qualquer uma das partes internas – alguém da minha Galera Interna – não se sentir cômoda, segura e protegida, ou se assusta, ou não concordar em seguir adiante, não acontece nada. O reprocessamento pode travar.

Por isso que sempre enfatizamos: o que cura... é o amor. Quem sabe soa estranho falar disso em um livro sobre psicoterapia, mas é o amor, o afeto que dá segurança às pessoas para que criem a coragem de embarcar neste navio da cura e aguentar a viagem até o fim. É a certeza da aceitação incondicional do paciente por parte do terapeuta que encoraja as pessoas a fazerem essa viagem para dentro de si mesmas e visitar os membros da Galera Interna. Conhecer a turma ferida pelos traumas da infância permite que sejam curadas pelas novas ferramentas psicoterapêuticas, mas sem amor, ninguém cria a coragem para essa viagem.

O que faz o EMDR ser percebido como uma mudança de paradigma? Primeiro, não é preciso falar para sarar. Durante 120 anos fomos ensinados que o paciente deveria conversar e falar sobre suas dificuldades como uma forma de “desabafar” suas penas e que isso iria ajudá-lo a resolver suas dificuldades (o “*talking cure*” que descrevia

Breuer). Mas com o EMDR, a fala pode ser mínima durante o período de reprocessamento cerebral, o que permite que o paciente possa trabalhar suas lembranças em privado. Levando-se em consideração que muitos traumas são de caráter sexual ou humilhante, o fato de não ter que entrar em detalhes gráficos muitas vezes permite que o paciente enfrente a lembrança sem tanta vergonha.

Segundo, a resolução da dificuldade se dá pela integração da informação neuronal inicialmente dissociada nos hemisférios cerebrais. É comum que a lembrança dolorosa esteja arquivada no hemisfério direito e sabemos que a fala (área de Broca) que permite a atribuição de sentido ao evento esteja no hemisfério esquerdo. A lembrança está desvinculada daquilo que poderia permitir ao paciente descrever em palavras o que lhe aconteceu (*“não tenho palavras para lhe explicar o que me aconteceu”* é um discurso comum entre pessoas traumatizadas porque literalmente não as têm). Ou a lembrança está desvinculada do sistema límbico e o paciente vive em um eterno estado de ansiedade e perigo sem saber por que e sem poder explicar para o seu cérebro que o perigo passou. (Isso se constata através de tomografias cerebrais sofisticadas tais como PET scans, SPECT scans ou ressonâncias magnéticas funcionais - fMRI). O EMDR integra essas informações e permite que se possa atribuir sentido ao ocorrido e acalma um sistema límbico atordoado.

Uma das melhores coisas que ouvimos dos nossos pacientes ao terminar um reprocessamento é... “Acabou. Agora ficou distante. Está no passado.”

E quando voltam nas sessões seguintes dizem coisas assim:

- Lembro, mas não me incomoda mais.
- Já não consigo me lembrar do jeito que era antes.
- Ficou borroso. Perdi a nitidez da lembrança.
- É normal se sentir tanto alívio em tão pouco tempo?
- Às vezes me dizem ou me fazem coisas chatas e eu nem ligo mais. Já não é mais importante como antes.
- Estou dormindo bem pela primeira vez em anos...!
- Não pensei mais neste assunto. Nem me veio à cabeça.
- É tão engraçado essa coisa do EMDR... é como que nunca existiu aquela experiência. Parece que o EMDR lhe põe num lugar em que o problema nunca existiu. É como que antes eu visse um quarto todo entulhado e agora não tem mais nada disso. Está tudo organizado e nem imagino mais como era com o entulho...!

- Este EMDR é mágico...!

Sessão de EMDR

Maria Clara veio à terapia para resolver algumas lembranças de infância. Ela relatava que quando era pequena, ela e as irmãs ouviam a mãe tendo relações sexuais no quarto ao lado. Ela sabia que houve uma etapa na vida da mãe dela onde eram tão pobres que sua mãe se prostituía para poder prover as necessidades básicas para as filhas. A mãe não tinha instrução, era analfabeta, tinha sido abandonada pelo marido com três filhas pequenas e a única forma que encontrara para pagar as contas tinha sido essa, já que era estrangeira e não tinha sua família de origem a quem recorrer.

Maria Clara relatava que tinha muita dificuldade para dormir, sofria de insônia, e atribuía isso ao fato que se assustava muito de noite quando era pequena e acordava com os barulhos e gemidos do quarto ao lado. Ficava ansiosa e não conseguia mais dormir. As irmãs dormiam tranquilamente, mas ela, como a mais velha, ficava preocupada que fosse acontecer alguma coisa ruim.

Quando estruturamos o protocolo clássico de EMDR Maria Clara descreveu o alvo de trabalho para aquela sessão como essa cena de infância. A imagem era ela deitada na cama, com o travesseiro tapando os ouvidos, com frio na barriga e com muito medo que algo ruim fosse acontecer. A sua crença negativa foi “Estou desamparada” e queria que a crença positiva fosse, “Estou cuidada.” A validade da crença era cinco (em uma escala de um a sete onde sete significa que acredito completamente que essa expressão é verdadeira em relação à situação em questão. As emoções eram de tristeza, medo, insegurança ao extremo, com um nível de perturbação (SUDS) de sete em uma escala de zero a dez onde dez é a máxima perturbação e zero é nenhuma. Sentia calafrio no corpo inteiro.

Depois de duas ou três séries de movimentos bilaterais visuais, Maria Clara comentou que não conseguia ouvir mais os barulhos que lhe incomodavam tanto como no começo da sessão, que já não sentia medo nem ansiedade. Disse que o nível de perturbação tinha caído para zero.

Quando lhe perguntei sobre a crença positiva, ela comentou que várias coisas tinham modificado. Depois de mais algumas poucas séries de movimentos bilaterais, ela comentou que agora conseguia ver o lado positivo disso: na verdade, sua mãe tinha sido uma vencedora, que foi à luta para prover pela sobrevivência das filhas, e por um tempo esta foi a

maneira que encontrou de dar roupa, comida e estudo para as filhas. Lembrou-se que mais adiante a mãe tinha conseguido outros empregos de faxineira e tinha deixado completamente este tipo de vida. E finalmente comentou que nenhuma das irmãs tinha enveredado para esta vida.

Visivelmente aliviada, disse que não entendia como aquilo não lhe incomodava mais. Comentou um receio que pudesse voltar a ter medo e ansiedade. Eu lhe expliquei sobre a Galera Interna e lhe propus que ela, Adulta, fosse lá conversar com aquela menina de seis anos que tinha vivido aquilo tudo, e que ela explicasse tudo para essa menina assustada, dizendo que ela, Adulta, poderia cuidar dela, Criança, agora. Afinal de contas, essa menina pequena só existia mesmo dentro da Maria Clara Adulta.

Maria Clara fechou os olhos enquanto continuávamos com os movimentos bilaterais táteis, e quando me olhou, disse, “Eu fui lá conversar com ela porque estava com medo de dormir e ouvir os barulhos de novo. Disse para ela que não precisava ter medo, que tudo iria terminar bem, que eu, Adulta, estaria cuidando dela enquanto ela dormisse, e que ela estava bem cuidada. Engraçado, vi que as minhas irmãs também estavam bem e dormiam tranquilamente. Aí a minha Menina Interna voltou a dormir e eu estou velando o seu sono.”

Com essas novas percepções das suas lembranças de infância, Maria Clara disse que a sua validade de crença (VoC) agora era sete. Acreditava completamente que era cuidada, já que ela como Adulta podia cumprir essa função agora.

“A verdade é que nunca tinha visto o lado positivo de tudo isso. Minha mãe foi uma pessoa que saiu em busca da nossa sobrevivência e me dá tristeza pensar que teve que pagar um preço tão alto. Este foi o recurso que ela teve na época. Mas ela fez aquilo tudo foi por amor, para cuidar de nós, para nos dar uma vida melhor que a dela. Nunca passamos fome nem necessidade. Realmente foi uma mulher batalhadora.”

Pedi que Maria Clara pensasse mais uma vez na cena de infância e ela disse, “Voltei lá no quarto e estamos todas as três dormindo tranquilamente. Foi muito bom ter explicado tudo isso para a menina, porque agora ela pode dormir em paz.”

Nunca canso de ficar impressionada com a rapidez de resposta que têm muitos dos nossos pacientes. Maria Clara conseguiu resolver uma situação que tinha lhe incomodado durante muitos anos em apenas uma sessão. No início ela falou da enorme vergonha que ela tinha em

contar essa história sobre a sua mãe, mas quando terminamos, ela sentia até orgulho dessa mãe que fez de tudo para cuidar das suas filhas.

Play of Life: **Descobrimos quem mora lá dentro**

O *Play of Life*TM (literalmente Jogo da Vida) foi desenvolvido por Dr. Carlos Raimundo, médico-psiquiatra e psicodramatista, emigrante da Argentina à Austrália na década de 1980. Trata-se de um jogo com bonecos, palcos e objetos que permite a visualização de relações, papéis e vínculos que promove uma oportunidade de ver alternativas e mudanças que trazem à pessoa a possibilidade de um futuro melhor. (Raimundo, 2000)

O *Play of Life*TM é baseado na teoria e prática da sociometria e do psicodrama desenvolvidos por Jacob Levy Moreno, médico brilhante nascido na Viena de Freud, e que conseguiu emigrar para os Estados Unidos antes de estourar a Segunda Guerra Mundial. É uma forma prática de colocar os pensamentos, ideias e situações internas em uma forma visual, dinâmica, concreta e externa.

Segundo Raimundo (2000:1), há várias metas que podemos alcançar com estes exercícios:

- Permite ver como as emoções lhe afetam já que podemos colocar até mesmo as emoções no cenário externo.
- Permite passar a informação verbal (unidimensional, linear) à informação visual (tridimensional).
- Os clientes podem visualizar como se percebem a si mesmos em relação a outras pessoas.
- Podem-se ver as situações atuais em que se encontram e ensaiar mudanças e alternativas sabendo que podemos voltar atrás se a possibilidade não der certo (de certa maneira isso é o que Freud chamava de pensamento operacional – a possibilidade que os seres humanos têm de ensaiar novas condutas apenas no pensamento).
- Pode-se gravar visualmente (fotos ou vídeo) de forma que a pessoa pode levar junto consigo suas novas possibilidades.

De uma forma singular e clara, o *Play of Life*TM se presta à visualização concreta da nossa Galera Interna. Podemos “ver” externamente os papéis e personagens que moram dentro de nós. Através do *Play of Life*TM podemos dar “voz e vida” não só aos diferentes papéis que vivem lá dentro, mas também a emoções, sentimentos, doenças, alternativas, sonhos e possibilidades. Nas mãos de um

psicoterapeuta hábil[19], podemos identificar, diagnosticar e até tratar a nossa Galera Interna. Ao ouvir as queixas, necessidades, e sonhos dos nossos personagens internos podemos começar a pensar em como dar a eles o que precisam, curar suas feridas, sonhar juntos e permitir que cresçam e alcancem a vida adulta numa integração emocional que leva a uma saúde mental cada vez mais confortável.

Leandro comentou no início da sessão: Eu estou sempre recomeçando, mas com receio que vou dar errado.

Terapeuta: Vamos olhar para quem está aí dentro da sua Galera? É que parece que tem gente que não está jogando no seu time, e acaba atrapalhando o seu sucesso.

Armamos o *Play of Life*™[20] e pedi para Leandro que olhasse para dentro, identificasse os membros internos, como ele sentia que estavam dentro dele. “Coloque seus personagens segundo quem joga no time de cá e quem joga no time de lá.”

Leandro pegou um dos bonequinhos de terno e gravata e colocou no mini-tablado olhando para fora. Depois tomou uma menina de vestido rosa e disse, “Ela representa a minha infância”. E finalmente pegou um boneco vermelho barbudo, de uniforme, e colocou de costas para ambos. A “Infância” ficou entre os dois, olhando na mesma direção que o Leandro de Terno e Gravata, um pouquinho atrás dele. “Ela está mais para trás, mas não é contra”.

Sobre o Leandro Terno e Gravata disse: “Este representa quem eu sou agora, cinza com terno, comprometido, com um jeito mais responsável.”

Sobre o Leandro Policial: “Ele parece policial, vermelho, com cara raivosa e jeito rebelde, como eu era na minha adolescência. Ele representa o Leandro Frustrado. Sempre me frustrei com as minhas escolhas, com as minhas atitudes. Parece que minha cabeça e meu emocional são seres totalmente diferentes um do outro. Me dei mal na escola. Eu queria poder voltar para o passado, viver tudo aquilo de novo, mas tomar decisões diferentes. Na verdade, tenho muito medo de começar este projeto novo e ficar na metade de novo.”



T: Leandro você reparou que os dois Leandros estão de costas um para o outro?

Paciente: É, um quer ir para frente e o outro quer ficar olhando para trás, para o que foi, para o que não foi. Tem um ratinho que diz que se você continuar olhando para trás você nunca vai ver o que está na sua frente. Acaba caindo no buraco. Eu queria poder aceitar o que passou, e que o que vivo agora não tem a ver com o que aconteceu, mas eu não consigo. Queria poder vislumbrar um mínimo de felicidade no caminho. Queria poder andar para frente, sem ficar olhando para trás, porque se tiver um buraco, eu vou cair. E quando caio, eu levo muito tempo para me levantar de novo.

Este Policial só quer olhar para trás, não vê o presente nem o futuro. Olha para trás, para um passado que ele nunca vai conseguir alcançar. Queria poder voltar lá e fazer diferente, mas não posso. Tenho medo de olhar para frente. Meu passado é trágico, mas pelo menos eu o conheço.

T: Estes bonecos representam a sua vida. Aqui você pode mudar o que quiser porque tudo isso que você descreve existe, mas somente dentro de você.

P: Posso mudar o boneco?

T: Sim, claro, aqui você pode mudar o que quiser, pode ensaiar mudanças, e se não gostar, pode por de volta como era antes.



Leandro escolheu um boneco azul, de chapéu. Retira o Policial do cenário, e coloca o boneco azul olhando para frente como estão a Infância e o Leandro de Terno e Gravata.

P: Escolhi uma figura mais cômica porque representa a minha parte mais engraçada. Acho que é a primeira forma de solucionar o problema... vou tirar a vestimenta interna de raiva e rebeldia em relação ao mundo que aquele Policial representava e transformar um pouquinho a vida numa coisa mais leve.

T: Que bom, porque na verdade, se você continuar com este Policial aí dentro você vai continuar fracassando. O que ele mais sabe fazer é fracassar, como você já se deu conta. Quando você crescer e for grande (disse a terapeuta jocosamente) – você vai ser este fracassado que você acaba de me descrever... Aliás, muito parecido com seu pai, a quem você vive descrevendo aqui na terapia como um grande fracassado. Você aprendeu a lição tão bem com ele que já está bem encaminhado. Que bom que você se dispõe a provar algo novo, alguém que olha para frente e joga no seu time.

(Levanta o boneco azul e o coloca do lado da bonequinha que representa a Infância.). Eu carrego uma preocupação emocional imensa, sou absurdamente preocupado. Não sei se isso vai dar certo. Estou tentando ficar mais ponderado nas coisas, porque sou imprevisível até para mim mesmo. Estou com vontade de chegar e começar este novo projeto, estudar, mas tenho receio de chegar ao primeiro obstáculo e me render. Tenho confiança em mim agora, mas não tenho confiança em quem fui.

T: Acho que você tem razão em não confiar neste Policial. Ele olha para trás e não vê os buracos. Não vale a pena crescer e ser igual a ele!

Leandro fica quieto... pensando... e reprocessando enquanto olha fixamente o tablado.

T: Engraçado, você estava descrevendo este boneco azul, e do jeito que ele é me lembra muito um *cowboy*, não sei por quê.

P: Puxa, eu andei jogando um vídeo game estes dias... era um vídeo game de faroeste, com um personagem que gosta de jogar, e ele se tornou uma pessoa bem tranquila. Já fiz muita besteira na vida, mas quero acertar agora. O *Cowboy* (e aponta para o boneco azul) procura resolver as coisas com mais autoconfiança. Como é que eu faço para ser assim?

T: Você precisa escolher. Agora você pode escolher, se você quer

ser como o Policial – e essa vida você conhece bem demais – ou se você quer tentar ser mais como o *Cowboy*, mais leve, mais confiante. Você pode escolher minuto a minuto, e depois hora por hora, dia por dia até que tudo isso vire automático, e o *Cowboy* se torne uma parte de você, mais que o Policial. Quem sabe está na hora de fazer uma maratona de vídeos de faroeste, prestar atenção nos *cowboys*, ver se eles servem como melhor modelo que o Policial?

P: Puxa, nunca me dei conta que eu podia escolher...

***Play of Life* e EMDR:** **Negociando a Inter-relação da Galera Interna**

Paulina chegou para uma sessão muito desanimada com seu peso. Tinha engordado uns 10 quilos no último ano e meio, e sabia que estava precisando emagrecer. Ela tinha um casamento ao qual queria assistir em oito meses, e era importante para ela estar mais magra e entrar em um vestido bonito.



Decidimos trabalhar com as figuras do *Play of Life*TM (Jogo da Vida) para que ela pudesse identificar os papéis que estavam conflitando dentro dela. Ela identificou dois papéis: o da Gordinha, que era como ela se sentia no momento, e a Futura Enxuta, que era como ela queria ficar para poder viajar e assistir ao casamento da sua melhor amiga em outro país. (Veja a foto). Eu Gordinha (figura branca, ao centro) e Futura Enxuta (Figura à direita).

Estruturamos o protocolo de EMDR conforme a imagem, crenças, emoções e sensações físicas:

Imagem inicial = a Gordinha (figura branca) sentada

Crença Negativa da Gordinha = eu não consigo me controlar

Crença Positiva = eu posso me controlar

Validade da Crença (VoC) = 2

Emoções (ao olhar para a Gordinha) = raiva, tristeza, medo

(Nível de perturbação) SUDS = 9

Sensação física = na barriga, no quadril

Utilizando a estimulação tátil enquanto Paulina olhava para a cena da Gordinha e a Futura Enxuta, o reproprocessamento se deu da seguinte forma:

Paulina/Gordinha, pensando em voz alta: as outras pessoas conseguem fazer regime. Eu estou com vários quilos acima do peso.

(MBs). Os outros perdem e eu não. (MBs). É ruim fechar a boca, sou gulosa, mas se deixar para mais adiante pode ser pior. (MBs). Engordei quando comecei a ficar sem tempo de ir almoçar direito, comecei a comer na rua, e deixei de caminhar e fazer exercício.

Terapeuta: Agora quando você olha para essa cena, quanta perturbação você sente em uma escala de zero a dez, onde zero é nenhuma perturbação e dez é a máxima perturbação que você pode imaginar?

Paulina: Da Gordinha, 5, mas se ela emagrecer...

T: O que você tem vontade de dizer para a Gordinha?

P: Gordinha, você tem que fechar a boca, entrar na academia, ter mais força de vontade e controlar o doce. (MBs). Gordinha, você já começou... Eu posso ingerir menos comida. Posso deixar de repetir as porções. (MBs). Aliás, ontem eu sentei do lado de quem come muito, e consegui esperar até o fim, sem repetir e sem comer doce.

Medição do nível de perturbação (SUDS).

P: está em 3, porque enquanto não me vir magra, me incomoda. Até sumir a barriga, fica difícil achar que eu estou bem.

Como o nível de perturbação não chegava a zero, intuímos que seria importante explorar outros fatores que estivessem contribuindo para a manutenção da perturbação.

T: Vamos falar com a Futura Enxuta? Lembra que sua Crença Positiva é: “Eu consigo me controlar”.

Paulina, para a Futura Enxuta: Sim, consegui ser menos gulosa, posso me ver bonita no espelho. Consegui entrar no meu peso para entrar no vestido da festa.

T: Quais as emoções que você sente ao olhar para a Futura Enxuta?

P: Felicidade, satisfação, vaidade.

T: Em uma escala de 1 a 7, onde um é completamente falso e sete é completamente verdadeiro, quão verdadeiro você sente que são essas palavras, “Eu posso me controlar”, quando você olha para ela agora? (Escala de Validade das Crenças, VoC).

P: 4,5

Fizemos mais movimentos bilaterais (MBs).

P: Pensando bem, eu aprendi com minhas amigas que quando a gente engorda um ou dois quilos, é nessa hora que tenho que fechar a boca. (Aqui já percebemos que o reprocessamento está levando a novos conteúdos positivos.)

T: Muito bem, e agora quão verdadeiro você sente que são essas palavras, “Eu posso me controlar”, quando olha para a Futura Enxuta, naquela escala de 1 a 7?

P: 5,5. Mas... eu não tenho vontade de voltar à academia. Não sei até quando eu vou aguentar comer pouquinho. Saio da mesa com a sensação de estômago vazio, sem a sensação de cheio. Eu tenho vontade de abrir a gaveta e achar um chocolate.

Mais uma vez, vemos que há progresso no reprocessamento, mas também surgem obstáculos para alcançar a meta desejada. A terapeuta recorre ao uso de um entrelaçamento cognitivo, uma técnica avançada do EMDR, para explorar a possibilidade de existirem outros papéis na Galera Interna que estão impedindo o progresso.

T: Eu tenho a impressão que parece que tem uma Formiga que mora aí dentro também...? O que você acha?

P: é sim! Eu amo doce feito formiga!

T: Então escolhe uma figura para representar a Formiga.

Paulina escolhe uma figura grande, alta, de chapéu, e coloca em pé no cenário do *Play of Life*.

P: Tem a formiga que gosta de doce. Ela diz que chocolate é muito gostoso, relaxa, é bom demais comer certos tipos de mousse... é difícil resistir... bolo de chocolate. Na minha casa todo mundo come um docinho depois de almoçar ou jantar... a gente foi acostumada a isso. Queria ter sido acostumada de outra maneira... mas gosto MUITO de um docinho depois de comer...

T: Paulina, olha o tamanho da formiga.

P: É, ela é bem grande, né? É difícil pisar nela... (MBs). Mas quem sabe ela pode dormir durante a semana, e acordar só um pouquinho durante o fim de semana...? (MBs). Dar um calmante para a Formiga durante a semana e só deixá-la beliscar um pouquinho no final de semana...?

T: Re-educar a formiga?

P: Isso! Sim, eu posso conseguir fazer isso.

T: Então, agora olha de novo para a Enxuta. O que você percebe agora?

P: Me vejo em uma foto tirada na festa, em um porta retrato, magra.

T: E naquela escala de 1 a 7, onde 7 é completamente verdadeiro, quão verdadeiro você sente que são essas palavras, “Eu posso me controlar”, agora?

P: Agora eu acho que é 7. Eu vou entrar na academia e gastar mais calorias porque assim posso comer doce sem estresse.

T: Nosso tempo está acabando. Vamos nos despedir das figuras? O que você quer dizer para elas antes de ir embora?

P: Eu vou dizer para Formiga: você tem que me deixar em paz um tempo, pelo menos durante a semana. Eu posso me controlar, e no final de semana eu posso dar só uma bicadinha de doce. Você me fez engordar muito. É minha vez de emagrecer. Quero fazer isso porque representa saúde para mim.

Paulina para a Gordinha: *Você em breve será passado!*

Paulina para a Futura Enxuta: Você vai voltar à ativa e tem que ficar assim muito tempo até ficar velhinha, mais bonita e mais saudável.

Curando a Galera que mora lá dentro: Por que podemos sarar...

Chegamos à parte sobre como podemos procurar formas de curar a Galera que mora dentro de nós. Este capítulo não pretende dar todas as soluções e alternativas, mas esperamos dar um mapa suficientemente claro para que as pessoas possam entender melhor o que acontece com os nossos papéis, nossas “pilastras de sal”, nossas dificuldades, a ponto de poder buscar um nível de entendimento e recuperação que nos permite uma melhor qualidade de vida.

Quem sabe antes de embarcarmos nessa grande aventura vale a pena comentar que é preciso encontrar alguém lá dentro que tem um compromisso com a saúde e que possa fazer a aliança terapêutica com os demais membros da Galera Interna em direção à cura. Se não houver este compromisso interno, não sara. Nem todas as pessoas estão dispostas a pagar o preço da cura emocional. Às vezes o terror do que estão “vendo” internamente – as antigas cenas de horror e destruição que continuam assustadoramente no presente – fazem com que não tenham a coragem ou os recursos emocionais de enfrentar a Galera Interna. Ninguém deve ser culpabilizado por isso. Todos vivemos da melhor forma que conseguimos. Ninguém vive pior se pode viver melhor. Mas nem todo mundo dá conta de procurar uma forma mais funcional de levar sua vida. Devemos ter a compaixão de permitir que as pessoas vivam com seus fantasmas internos, mesmo que isso lhe custe caro a si ou às pessoas que a rodeiam. Nem todo mundo quer sarar! Devemos respeitar as limitações de cada pessoa mesmo que isso implique que ela viva aquém das suas possibilidades. É comum – ainda mais para nós psicoterapeutas – querer que as pessoas vivam com mais quando elas mesmas querem viver com menos. Mas não é ético impor o nosso nível de exigência em termos de qualidade de vida para o outro.

Então, para quem quiser considerar a opção de viver melhor, vamos lá...!

1. ***Quem mora dentro de mim?*** Acontece que muitas vezes não conhecemos nem reconhecemos quem mora lá dentro. Então, o primeiro passo é descobrir e identificar quem é mesmo que vive dentro de nós. Se prestarmos atenção, muitas vezes conseguimos ouvir as vozes da Galera Interna, mas outras vezes

precisamos de ajuda externa (como, por exemplo, a psicoterapia). A terapia de papéis é especialmente útil neste sentido. E o *Play of Life™* possui um poder extraordinário de clarificar estes papéis como vimos no capítulo anterior.

Juana terminou de contar, morrendo de rir: Pois é, ontem de noite eu comi um monte de bobagem. Acendi a luz lá dentro de mim e me perguntei: “Quem foi aqui dentro que quis comer porcaria?!”

2. **Uma vez identificados os papéis**, começa um dos primeiros passos da recuperação emocional: ***encontrar a forma de curar os membros feridos da nossa galera***. Muitos têm farpas no seu coração e não sabem de onde vem a dor emocional. É importante ouvir o que cada um precisa para sarar, e se prestarmos atenção, eles nos revelam suas necessidades. Isso não é doídeira. São nossos papéis internos que nos falam sobre suas experiências. Cada um deles sabe o que lhe aconteceu e como pode fazer para sarar, mas às vezes é preciso certa habilidade (até profissional) para esclarecer a função e o segredo da cura de cada um. E mais: nem sempre eles entregam seus segredos de bandeja. Aliás, às vezes é outro papel que entrega “o ouro para o bandido”.

Certa vez, numa sessão de terapia grupal, estávamos investigando os diferentes papéis de uma moça universitária. Parecia que não tinha nada demais até que ela inverteu com quem estava fazendo o papel de seu pai. Ela, no papel dele, comentava: “Estou muito preocupada com a minha filha... desde que morreu um namoradinho que ela tinha aos 15 anos, ela nunca mais se interessou por outro rapaz. Hoje está com quase 27 anos, e eu tenho receio que ela nunca vai se casar. Acho que ela ficou traumatizada com a morte dele, já que ele morreu em outro país e ela era jovem demais para viajar sozinha para se despedir dele”. O que Maria José não “sabia” no papel de adulta, o seu “pai interno” sabia e delatou sua dificuldade. Sabia que se não resolvesse aquele luto não ia sair casamento.

Outra pessoa comentava que tinha uma criança interna muito prejudicada. Tinha sofrido muito: um pai difícil e ameaçador, uma doença de infância que lhe obrigou a viver durante muitos meses longe da sua família entre pessoas estranhas para receber tratamento, e finalmente um diagnóstico de uma doença grave na vida adulta. Quando lhe perguntei o que era mesmo que o menino interno precisava, ele me respondeu: “Precisa que eu cuide dele, que eu o leve para brincar no parque. Vou comprar o caminhãozinho que ele sempre quis na infância, mas que seus pais eram pobres demais para poder lhe dar. Agora eu tenho dinheiro para comprar

bons brinquedos para ele e vamos brincar juntos.” E durante vários meses, se fechava no quarto e brincava com seus carrinhos e caminhões até que seu menino interno entendeu que já não precisava mais daquilo. Recebera o cuidado e carinho que precisava e agora podia deixar essa etapa para trás.



3. ***Aliás, é importante saber que não queimamos etapa.*** Podemos “comprimir” o tempo – terapeuticamente – mas tem certas coisas que os membros da nossa Galera Interna precisam viver seja interna (na imaginação) ou externamente (como o exemplo acima) e que precisam ser feitas na ordem cronológica do desenvolvimento psicológico. Precisamos ser criança antes de ser adolescente. É verdade que na Galera Interna moram os papéis internos de idades diferentes, e tem dia que fala todo mundo ao mesmo tempo. (Lembra daquele dia que passamos por um milhão de emoções diferentes, fizemos coisas até incompreensíveis, deu briga ou apareceu uma depressão sem sentido, e chegamos ao final do dia exaustos? Vai saber quantos membros da Galera Interna desfilaram pela nossa consciência...?) Vale a pena curar as criancinhas primeiro porque essa é a ordem em que apareceram na nossa vida.

4. ***Em geral no decorrer do processo psicoterapêutico, chega um momento em que tenho que decidir quem mesmo vai “mandar” na minha vida.*** Não adianta ir para o trabalho e deixar que a criança interna tome as decisões na reunião com o chefe. Dá besteira, claro. Certa vez expliquei para uma paciente que ela precisava deixar suas crianças no Jardim de

Infância Interno da sua vida para poder se comportar como adulta no trabalho. Lugar de menino é em casa, e não atrapalhando o serviço de adulto. Quando ela entendeu, conseguiu fazer com que suas relações no trabalho se desenvolvessem de uma forma muito mais funcional, e aprendeu a lidar com o chefe de forma madura.

5. ***Galera sara no passo do mais frágil.*** Não adianta atropelar o processo. Quando o povo de Israel saiu do Egito, eram quase três milhões de pessoas. Tinham ovelhas e cabritos, velhos e crianças, mulheres que acabavam de dar à luz. Se a multidão andasse depressa, os mais frágeis – humanos ou animais – morreriam ou ficariam para trás a serem devorados pelos inimigos ou animais selvagens. Não teriam acesso a comida ou água – essencial no deserto. Mais do que nunca era preciso entender que a união faz a força, mas que só funciona no passo do mais frágil. Galera Interna só aguenta sarar de tudo no passo do membro de maior precariedade. Às vezes é preciso ir frustrantemente devagar, mas a pressa pode ser mortal.

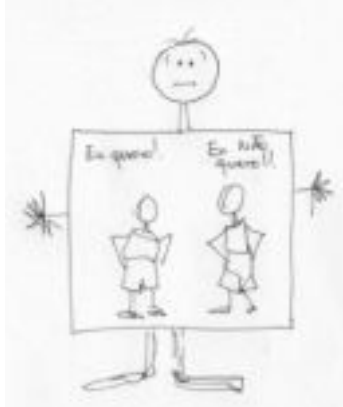
6. **Um dos maiores problemas da nossa galera interna é quando não tem uma “política de boa vizinhança”,** isto é, a turma que vive lá dentro não está sabendo como conviver em harmonia. Quando um papel ou parte interna toma conta do assento de motorista dessa viagem da vida e não é apto para conduzir este automóvel vital, temos problemas. As nossas crianças internas não têm que estar dirigindo o carro da vida. Isso é coisa para os nossos papéis adultos.

Então o segredo de sarar é conseguir que a galera de papéis aprenda a viver bem, todos juntos. Porque, na verdade, ninguém pode ser dispensado, nem mandado embora, nem maltratado sem que todos sofram. Quando uma parte sofre, todas sofrem. Bem ou mal, todos têm que viver juntos. Não há alternativas e nem escapatória. Vão viver num céu ou num inferno, mas como vão viver juntos, vai depender das nossas negociações internas. Por isso é essencial aprender a negociar essas relações.

Por exemplo, é comum alguém chegar ao consultório com conflitos internos: querendo deixar de fumar, emagrecer, ou deixar condutas que lhe fazem mal, e vivem com estes conflitos internos. Mas costumo comentar que há alguém lá dentro que não quer colaborar – de certa maneira – com a opção saudável, e tem suas razões para tal.

“Alguém” gosta de comer e não tem o menor interesse em se

privar para emagrecer. “Alguém” acha fumar tão bom, especialmente com um cafezinho. E por mais que o Adulto arrazoe com estes papéis, nada feito. Enquanto a gente não conseguir entender porque comem, fumam ou bebem “Alguém” não vai abrir mão do seu prazer percebido.



7. É importante levar em consideração que não podemos “matar” os papéis dentro de nós.

- Tem um menino de 6 anos que mora aqui dentro de mim e que sofre tanto, tanto, tanto que já tentei matá-lo muitas vezes através das drogas e do álcool.

- Mas, rapaz, se ele morrer, morre todo mundo aí dentro!

Temos que encontrar este caminho de saída através da cura e da negociação interna que não passa pela morte, porque se um morrer, todos morrem. É verdade que o suicida em potencial não quer necessariamente morrer: quer apenas que pare a dor. É melhor sarar que morrer.

8. Dentro deste processo de negociação devemos lembrar que às vezes alguém lá dentro fez coisas que realmente não foi bom. Pode ser que tenham feito algo que fere/feria nossos próprios valores ético-morais. Não adianta querer convencer quem está errado e que não está. Ele ou ela sabe das coisas e sabe que deu bola fora. Então neste caso precisamos ajudar na negociata. Quando fazemos algo que para nós é errado, respondemos em uma de duas formas: nos castigamos ou nos perdoamos. Tem muita gente que reclama que tem síndrome de medo de ser feliz quando na verdade tem alguém lá dentro que está castigando a turma pela mancada que fizeram no passado. Todos conhecem o nosso Atormentador ou Crítico Interno. Podemos perguntar ao indivíduo: o que foi que você fez de tão grave que não merece ser feliz? Às vezes a resposta nos demonstra que a culpa é falsa e que o castigo é

completamente desproporcional ao suposto “crime”. Culpa falsa desmancha com terapia de reprocessamento.

Mas culpa verdadeira, não. Então podemos perguntar qual é a sentença que recebeu ao ir para a Prisão Interna. (Você achava que não tinha uma cadeia lá dentro?) Normalmente as pessoas não sabem responder por que nunca foi determinada a sentença. “É prisão perpétua? Nunca vai poder sair? É pena máxima? Quantos anos seriam então? Quantos anos você já cumpriu da sua sentença? Quantos anos ainda faltam? Ou será que aí dentro tem sentença de morte e você está neste suicídio lento por isso”? E a pessoa começa a se dar conta que castigo nem sempre é uma solução funcional para questões indevidas a não ser que algum dia se possa finalmente cumprir sua pena e deixar de “dever” pelo ato cometido. (Ladrão quando sai da cadeia “pagou” sua dívida para com a sociedade e nada mais lhe deve pelo roubo.)

Mas se castigo nem sempre resolve, então o que fazemos com a culpa verdadeira? Aqui entra a questão do perdão. Precisamos aprender a perdoar os membros da nossa Galera Interna que nos aprontaram coisas que não aprovamos. Perdão não significa fazer de conta que tudo aquilo não aconteceu. Significa que reconhecemos o mal que fizemos, mas em vez de ficar no castigo, vamos nos relacionar com os membros da Galera Interna (e/ou com outros no mundo externo) através do perdão e da reparação em vez da mágoa, do rancor e do ressentimento. Necessariamente estaremos vinculados aos nossos papéis internos e/ou às pessoas no mundo ao redor. Mas eu posso escolher se vou fazê-lo através da vingança (Shakespeare dizia em uma das suas peças que vingança é como tomar veneno e esperar que o outro morra...!) ou através do perdão.

Perdão é uma decisão e é um processo. Significa reconhecer a enormidade do que se fez (ou do que foi feito contra nós) e mesmo assim deixar de guardar as contas no Livro de Contabilidade Vital. É pegar a borracha da vida e apagar o saldo devedor. Significa que está na hora de sair da cadeia interna. O indulto chegou.

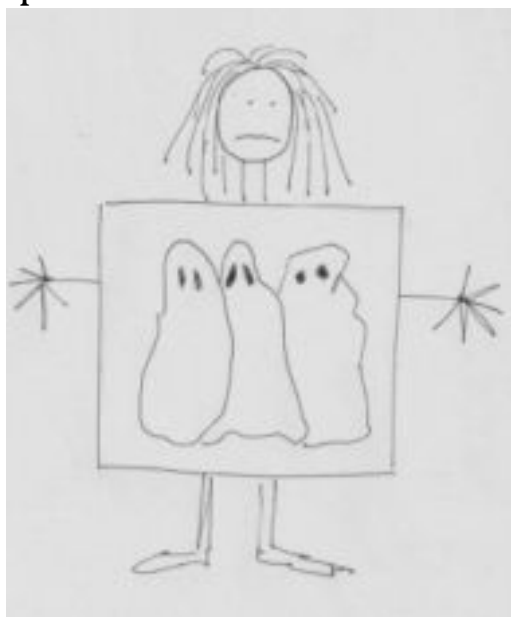
9. **Uma das diferenças importantes que nem sempre as pessoas sabem fazer é entre *aceitação e aprovação*.** Muita gente diz que não “aceita” certas condutas – vindas de dentro ou que chegam de fora, quando na verdade querem dizer que não as aprova. Certas coisas aconteceram e não tem jeito de mudar o passado. É preciso chegar naquele ponto em que seja possível aceitar os fatos, mas... não é preciso aprová-los! Não vamos

aprender a aprovar o fato que o marido se foi com outra, mas podemos aceitar que isso aconteceu e não tem jeito. Nunca vamos aprovar o abuso sexual de uma criança (ou de qualquer outra pessoa!), mas temos que aceitar que essas coisas fazem parte deste mundo (e das pessoas) tão imperfeito em que vivemos.

Li, certa vez, (já não lembro aonde) que um problema bem definido está meio-resolvido. Quando aceitamos as situações a que estivemos expostos estamos “definindo” o problema. Aí podemos começar a procurar as soluções.

10. **Consulte a Galera Interna.** Uma das coisas que podemos aprender a fazer é consultar nossa Galera Interna. Todos têm em maior ou menor grau uma sabedoria interna alcançada por vivências e experiências no decorrer da vida. Algumas pessoas têm intuições afiadas. Outras aprendem o que funciona e não funciona batendo com a cabeça. Há pessoas que têm habilidades perceptivas aguçadas, mas não confiam no que sentem, veem, ou aprenderam. Às vezes, nossa aprendizagem também pode ser distorcida pelos traumas da vida, e na medida em que vamos curando essas distorções podemos confiar cada vez mais no que experimentamos.

Por exemplo, todos têm um Médico Interno que costuma entender bastante sobre nossas doenças. (Os médicos externos costumam reclamar muito dos Médicos Internos dos seus pacientes porque às vezes ficam discutindo com eles sobre seus diagnósticos e tratamentos!) Quando temos dúvidas sobre o que está nos acontecendo lá dentro, vale a pena consultar a Galera Interna. A gente pode se surpreender com suas respostas e sua sabedoria.



11. ***Podemos descartar papéis que não servem mais.***

Este é outro aspecto maravilhoso da recuperação emocional. Como dissemos anteriormente, a saúde nos traz a possibilidade de escolha. À medida que os membros da nossa Galera Interna vão sarando, podemos ir descartando papéis que não nos servem mais. Não somos obrigados a carregá-los eternamente. Se já não nos servem podemos jogar o que não presta ou não serve mais na grande Lata de Lixo da vida.

É isso, quero jogar fora as minhas "fotos emocionais" ruins que estavam no meu livro de fotografias da vida e ficar com as boas. A lista está muito grande... de coisas para jogar fora, dos "queros" e "não queros"... mas tem muita coisa que eu quero guardar. Me vem muito à mente o medo. Sempre estive muito presente em mim, medo de dar errado, medo de dar certo... o medo não me deixava ir pra frente... Acho que está na hora de jogar fora o medo...

12. ***Por outro lado, podemos adquirir novos papéis.***

Eu posso aprender a desenvolver papéis que me trazem mais adequação e funcionalidade na vida. Em vez de viver brigando agressivamente pelo que preciso, posso aprender o papel de Pessoa Bem Educada que pede o que precisa de forma fina e assertiva. Posso aprender os papéis de ser feliz, apreciar as coisas boas na vida. Um dos melhores papéis é o da Gratidão. É impressionante como tudo muda quando somos capazes de agradecer pelo que temos em vez de reclamar do que nos falta.

Também podemos provar alguns papéis para ver "se cabem". Às vezes encontramos que certas coisas novas são ótimas e queremos fazer mais disso. Mas às vezes encontramos que o nosso caminho não é por aí, e podemos ter o bom senso de não insistir. Nem tudo que é novo é bom.

13. ***Finalmente, o passado não muda, mas a minha percepção pode mudar.*** Os fatos serão sempre os mesmos, mas nós podemos mudar. Os membros da nossa Galera Interna podem aprender a ter novas perspectivas sobre o que nos aconteceu. Em vez de pensar que seremos eternamente marcados pela tragédia ou o desastre, ou a vergonha, ou o terror, podemos mudar nossa perspectiva (as novas terapias de reprocessamento são especialmente úteis para isso) de tal forma que o passado perde o poder de nos ferir. Podemos derreter as nossas estátuas de sal e virar gente.

Fala a Galera Interna: A Sessão de Mariana

A seguir vamos relatar alguns aspectos significativos de uma sessão com Mariana. Ela nasceu na China e acompanhou a transformação radical que ocorreu no seu país com a revolução comunista de Mao Tse-Tung. Vários membros da sua família foram vítimas da crueldade da implantação do novo regime. Mariana viu seu avô ser executado diante dos seus olhos quando ainda era muito criança e outros membros da sua família morreram de fome. O perigo era tal que seus pais encontraram uma forma de fugir para o Brasil, mas o preço foi deixar vários filhos para trás, inclusive Mariana, na esperança que se estabelecendo no novo país, em algum momento conseguiriam buscá-los, o que eventualmente aconteceu. Mariana foi criada durante alguns anos por seus avós e uma tia, mas quando chegou a morar no Brasil, encontrou pais muitos traumatizados, com dificuldade em demonstrar amor ou aceitação. Seu pai às vezes tinha rompantes de raiva e mandava seus filhos embora de casa. Numa dessas ocasiões, Mariana saiu definitivamente de casa, e teve a sorte de encontrar amigas que lhe ajudaram: inicialmente com um lugar para morar, e eventualmente até pagaram seus estudos num país estrangeiro para que ela pudesse se tornar psicóloga. Anos mais tarde, se casou, mas o casamento também foi um fracasso e o esposo a deixou com três crianças pequenas para amparar e educar. Mariana conseguiu vencer todos estes obstáculos, mas atualmente lutava com muita depressão e ansiedade sem razão aparente. Não encontrava um motivo para viver. Chegou a essa sessão com muitos destes temas já trabalhados em terapias anteriores, mas dessa vez pediu para fazer uma sessão mais “light” já que estava sem a energia emocional para lutar com tantos dragões do passado naquele dia.

Nessa sessão a terapeuta usou de várias intervenções positivas no intuito de avisar a seus papéis internos que o perigo já tinha passado, e que Mariana tinha vencido na vida. Como Mariana falava várias línguas, e suas lembranças estavam vinculadas aos idiomas em que aconteceram, a terapeuta teve o cuidado de levar isso em consideração no trabalho reparativo que segue. Aqui podemos ver ilustrado como podemos usar a informação do presente para instruir papéis do passado com o objetivo

de colocar o poder do passado no passado e estruturar o presente em termos positivos. Como foi uma sessão de EMDR damos alguns dados limitados do protocolo clássico para informar aos terapeutas EMDR que acompanham essa leitura.

Em uma sessão anterior, Mariana tinha descrito muitos dos detalhes da sua dor, especialmente o que ela tinha vivido e assistido com 5 anos. Então o ponto de partida para a integração atual dos seus papéis passados começou com este papel mais antigo, o de Mariana Criança.

Terapeuta: Mariana, hoje eu gostaria que você prestasse atenção naquela Mariana de 5 anos que assistiu a tanta tragédia. Descreva-me como ela está agora.

Paciente: Pois eu a trouxe para morar comigo na minha casa, onde eu moro agora. Então eu a vejo na minha casa de hoje.

T: E quando você pensa nisso, o que você pensa a seu respeito que seja falso, negativo e irracional?

P: Estou abandonada. (Crença negativa)

T: E se eu tivesse uma varinha mágica, o que você gostaria de pensar sobre si mesma agora que fosse positivo em relação a essa experiência?

P: Que eu sou forte, que eu tenho pessoas que me amam.

T: E numa escala de 1 a 7, onde 7 é completamente verdadeiro, e um é completamente falso, quão verdadeiro você sente que são essas palavras positivas agora em relação a essa experiência?

P: Eu sinto que é sete, que eu sou forte.

T: Quando você pensa nessa imagem de você na sua casa com Mariana Criança, que emoções você sente?

P: Tristeza.

T: E numa escala de zero a dez, onde zero é nenhuma perturbação e dez é a máxima perturbação que você pode imaginar, quanta perturbação você sente em relação a essa experiência agora?

P: Seis.

T: E onde você sente isso no seu corpo?

P: No coração, sinto palpitação.

T: Ok. Mariana, hoje vamos fazer uma coisa um pouco diferente. Já que sua menina está morando com você agora na sua casa, precisamos informá-la sobre algumas coisas que ela talvez não saiba. Essa menina de cinco anos só sabe chinês, não é? Como é seu nome chinês?

P: An-yon.

T: Muito bem. Então enquanto eu fizer alguns movimentos bilaterais, eu gostaria que você falasse com An-Yon em chinês – já que ela não sabe português.

P: É verdade!

T: Fale com ela em chinês e conta para ela que agora ela não mora mais na China, mas que agora ela mora com você. Eu gostaria que você mostrasse para ela a sua nova casa e explicasse tudo para ela, porque as crianças se assustam se não entendem o que está acontecendo com elas.

P: Muito bem.

Mariana fechou os olhos enquanto a terapeuta fez estimulação bilateral tátil. De repente, bem baixinho, Mariana começou a falar em chinês, uma língua que Mariana Adulta não falava há muito tempo. Depois de uns minutos falando assim, Mariana abriu os olhos e me disse:

P: Eu falei com An-Yon, e mostrei a minha casa para ela: o quarto onde ela vai dormir, os adornos que eu trouxe comigo da minha viagem à China há poucos anos. Expliquei para ela que aqui ela está protegida, e que eu vou cuidar dela. Eu tenho meu lar e eu tenho dinheiro para cuidar de nós. Então An-Yon pode ser criança, brincar, se divertir, ir para escola, e eu, Mariana Adulta, vou cuidar dela. An-Yon ficou muito feliz!

T: Que lindo! Veja, quando a gente deixa um lugar, um país, a gente deixa muita coisa ruim para trás, como foi o caso de An-Yon. Mas houve também coisas boas. E houve pessoas boas também. Eu quero que você imagine que tem uma janela mágica na sua casa e que através dessa janela An-Yon pode ver a China por uns instantes, só para ela trazer para sua casa o que ela gostaria que viesse junto com ela. Como An-Yon hoje só existe dentro de você, ela pode trazer quem ela quiser para morar com vocês, claro, se você concordar.

Mariana fechou os olhos de novo, e outra vez falou em chinês enquanto a terapeuta fazia movimentos bilaterais táteis. Depois de vários minutos, Mariana abriu os olhos e me disse:

P: Trouxemos os meus avós para morar conosco, e uma tia que me cuidou e que me amava muito. An-Yon mostrou o seu quarto para eles, e eu disse que eles poderiam ficar comigo. Conte para eles o que tinha me acontecido, que agora eu sou uma psicóloga de renome, e levei-os para que conhecessem meu consultório! Ficaram muito orgulhosos de mim! Estamos todos tão felizes que tudo aquilo acabou e que agora podemos viver juntos. Eu achava que estava tão sozinha na minha casa,

mas veja quanta gente está morando comigo agora!

T: (Muito comovida) Parece que não há mais razão para ficar tão deprimida com a solidão, não é? Muita gente boa agora mora com você!

T: A quem mais precisamos avisar que você vive nesse apartamento bonito, que agora você tem seu lar, seu dinheiro, sua profissão?

P: A minha adolescente de 13 anos. Nessa época, já morávamos no Brasil. Eu tinha conseguido sair da China. Já falo português, mas meus pais são muito difíceis. Minha mãe me diz coisas feias – terríveis! E meu pai me manda embora de casa. Ela tem muita raiva.

T: Então vamos avisar para Mariana Adolescente como sua história termina?

P: Vamos!

E outra vez, Mariana fecha os olhos enquanto a terapeuta faz movimentos bilaterais táteis. Agora Mariana fala em português, e conta sobre seu apartamento e convida a Adolescente a vir morar com ela no seu presente.

P: Mostrei o quarto da Mariana Adolescente, aonde ela vai morar comigo. Você sabe, adolescente gosta de ter seu próprio espaço! Conte tudo para ela, sobre o que nos tornamos. Ela ficou contente. Disse-me que ela entendeu que sua mãe também tinha tido uma vida muito difícil, que seus pais eram complicados, que ela sofreu muito e não conseguia ser melhor mãe. Na verdade, a mãe dela, minha avó, morreu quando minha mãe tinha apenas 10 anos... e houve momentos em que minha própria mãe quis me matar... a minha mãe sofreu muito quando teve que deixar os filhos para trás na China para poder escapar do comunismo, sabendo que seus filhos iriam sofrer com o novo regime, até que conseguiu trazê-los para o Brasil... mas agora eu entendo o que ela passou. Foi muito forte. Ela fez o melhor que pôde e a Adolescente não está mais com raiva dela.

T: Muito bem... quem mais que mora aí dentro precisa saber do teu sucesso atual?

P: Hmm... a Mãe Divorciada. Ela tem 36 anos, tem muita preocupação financeira porque tem três filhos pequenos e não sabe se vai conseguir pagar as contas, como é que vai fazer para educar os filhos.

T: Então, vamos avisá-la que você já venceu, que os filhos já são crescidos, todos estudaram e estão muito bem na vida...

P: OK. (Mariana fecha os olhos enquanto a terapeuta faz movimentos bilaterais táteis.) Ah, eu mostrei as fotos dos meus filhos já

grandes. Cada um tem sua profissão, já estão casados e começando a ter filhos. Meus filhos lhe disseram que ela não precisa mais se preocupar com eles, que quando ela quiser se aposentar, todos vão cuidar dela, e que querem cuidar dela!

T: Então ela pode relaxar e pensar no futuro?

P: Sim... mas tenho muito medo do futuro... de não ter para quê viver, de ficar deprimida, de ficar muito sozinha, de ter muita solidão, de não ter boa saúde...

T: Então, vamos olhar para o futuro com o que você adquiriu hoje? O que você tem agora que pode lhe ajudar a enfrentar o futuro?

P: Eu não moro mais na China! Isso é um alívio enorme! Não estou mais em perigo. Não moro mais com o meu pai que vivia me mandando embora de casa. Um dia eu decidi não voltar mais para casa e uma grande amiga me ajudou a estudar e ter profissão. Pagou meus estudos, imagina?! E até hoje somos amigas... eu tenho muitos bons amigos... isso é muito bom! Eu tenho minha própria casa, de onde ninguém pode me expulsar! Tenho meu próprio dinheiro... não sou rica, mas tenho para viver e sei que não vai me faltar nada. Sou muito reconhecida na minha profissão. Outros profissionais me encaminham seus pacientes porque confiam no meu trabalho. Tenho muito orgulho de quem eu me tornei profissionalmente... é... eu tenho muito! Tenho muito!!

T: Então, como fica sua vida agora?

P: Ah, tem muita gente boa na minha casa! Tem a An-Yon, minha Adolescente, a Mãe Divorciada que pode descansar das suas tarefas agora, meus avós, minha tia... tem muita gente morando na minha casa! Não estou sozinha...! não estou desamparada!

T: Então, agora que você tem tanta gente morando com você e um futuro amparado, quais são as palavras positivas que você gostaria de vincular a essa experiência?

P: Eu sou forte.

T: E numa escala de um a sete onde sete é completamente verdadeiro e um é completamente falso, quão verdadeiro você sente que são essas palavras, "Eu sou forte", quando você pensa nessa experiência?

P: Sete. (Terapeuta faz uns poucos movimentos bilaterais para instalar a crença positiva.)

T: Vamos conferir outros conceitos? Que tal, eu tenho gente que me ama e me ampara?

P: Sete. (Terapeuta faz uns poucos movimentos bilaterais para

instalar a crença positiva.)

T: Eu sou valente?

P: Sete. (Terapeuta faz uns poucos movimentos bilaterais para instalar a crença positiva.)

T: Tenho meu próprio lar?

P: Sete. (Terapeuta faz uns poucos movimentos bilaterais para instalar a crença positiva.)

T: Tenho meu dinheiro?

P: Sete. (Terapeuta faz uns poucos movimentos bilaterais para instalar a crença positiva.)

T: Tenho ajuda?

P: Sete. (Terapeuta faz uns poucos movimentos bilaterais para instalar a crença positiva.)

T: Tenho meu espaço?

P: Oito!!! E ri... (Terapeuta faz uns poucos movimentos bilaterais para instalar a crença positiva.)

T: Tenho um futuro bom?

P: Hmm, 5,5... tenho medo de ficar desamparada.

T: Então pense nisso e siga meus movimentos. (Terapeuta faz mais uns movimentos bilaterais de reproprocessamento.)

P: Eu tenho meus filhos que vão me amparar e nunca vão deixar que falte algo para mim. Não quero ser um estorvo para eles, mas sei que não estou desamparada. Tenho até netos que estão ficando jovens que gostam de mim e que querem cuidar de mim. Eu estou amparada, sim. É sete.

T: Então pensa nisso. (Terapeuta faz uns poucos movimentos bilaterais para instalar a crença positiva.)

T: Então vamos finalizar a sessão por aqui. Você fez um lindo trabalho, tem mesmo muito do que se orgulhar. Você venceu muitos desafios e muitas tragédias na vida, mas você não mora mais naquelas situações de sofrimento. Aquilo acabou para sempre. Agora você tem sua casa, seu lar, seu dinheiro, muitos amigos bons, filhos excelentes que lhe amparam, e tem toda essa Galera Interna que vive com você na sua casa. Realmente, não está mais sozinha! Você é uma pessoa que deu certo na vida!

Nessa sessão, vimos como podemos usar o EMDR aplicado à terapia de papéis na função reparativa. Aqui Mariana pôde criar um novo mundo interno positivo, soltar as tragédias do passado, e aprender a curtir o muito que ela tem e que ela conquistou. Quem sabe muitas vezes

a psicoterapia tende a enfatizar e trabalhar o que deu errado. Às vezes é importante trabalhar e enfatizar o que deu certo para que as pessoas possam desenvolver uma maior esperança para a vida. Tendo vencido tantos obstáculos na vida, era importante que Mariana conseguisse comunicar tudo isso para seus papéis internos - que ainda não tinha recebido as boas notícias de tudo que ela alcançou na vida. O EMDR ajuda a descongelar os papéis, mas ajuda também a desenvolver uma nova percepção interna – e positiva – de como pode ser a vida bem tratada.

Uns dias depois, Mariana me escreveu um e-mail e contou:

Duas noites depois na nossa sessão eu sonhei que estava em um hospital tentando cuidar de uma criança. Depois me vi na casa de uma amiga minha de infância e que ainda agora somos muito amigas. Ela tem a mesma idade que eu, vive sozinha e é solteira. Certa ocasião na minha adolescência, no último ano secundário, meu pai me mandou embora de casa, num destes rompantes que eu comentei com você. Essa amiga estava presente...

Então, voltando ao sonho, eu estava muito ansiosa porque estava tão ocupada que não podia terminar de cozinhar uma comida para umas crianças pobres que estavam me esperando em um ônibus que iria levá-las de passeio. Mas chegou uma senhora e me ajudou a terminar de cozinhar e pude me juntar às crianças para comer.

Conto este sonho para que você veja como foi integrador a nossa sessão. Vejo no meu sonho que eu pude alimentar a todas essas crianças carentes (os papéis internos que reparamos durante a sessão) apesar de que eu me atrasei porque estava muito ocupada (aconteceu quando já está com mais idade). Me surpreendi com este sonho tão iluminador.

Te manda lembranças, Afui, a sobrinha de An-Yon, e Mariana.

Conclusão

Esperamos ter conseguido explicar quem é a nossa Galera Interna e como podemos aprender a conviver melhor com os papéis dentro de nós. Tem muitas pessoas que ao entender isso melhor, terão a oportunidade de procurar a ajuda que precisam. Afinal, psicoterapia não é para louco. É para as pessoas que têm Galera Interna com papéis indóceis, assustados, rebeldes e traumatizados e que querem negociar seu processo de reparação e cura. É nosso desejo que este livro traga uma grande dose de esperança: que não temos que viver presos às experiências do nosso passado, mas que podemos entender o que foi mesmo que nos aconteceu, e sarar. Podemos encarar um novo futuro com novas oportunidades de escolha. Contamos alguns pedacinhos das histórias de quem já andou neste processo de curar rolo interno para ilustrar como viabilizar essa proposta psicoterapêutica. Quem sabe no futuro nos animamos a lançar outro livro com histórias mais completas.

Esperamos que tenham gostado da peregrinação pelos corredores da Galera Interna da Galera Externa (a dos outros!) e que possam acreditar no poder das novas terapias de reprocessamento para curar a sua própria Galera Interna, assim como nos hábeis terapeutas cujo amor e empatia ajudam a derreter as estátuas de sal do terror passado.

Como bônus para quem terminou de ler o livro, oferecemos um e-curso gratuito de três lições. É só se [inscrever aqui](#):

Formação e Treinamento

A formação em EMDR chegou ao Brasil em torno do ano 2000, mas tomou força com a chegada da Esly Regina de Carvalho, Ph.D., treinadora de treinadores, autorizada pela Dra. Francine Shapiro a formar outros profissionais e treinadores em EMDR. O quadro de treinadores de EMDR atualmente (2013) conta com André Monteiro e Silvia Guz, além de Esly Carvalho. A partir de 2007, quando se realiza o I Congresso Iberoamericano de EMDR em Brasília com 185 participantes de 13 países, o movimento se fortalece no Brasil e resulta na formação de uma associação nacional de membros, a Associação de EMDR Brasil, que atualmente agrega profissionais de EMDR, promove eventos, oferece cursos avançados de capacitação, organiza congressos nacionais, e incentiva a pesquisa e publicação de artigos e livros sobre as aplicações de EMDR.

Os três módulos que se exige no Brasil para o treinamento básico de EMDR duram um total de 60 horas distribuídas em três finais de semana. É preciso aplicar o EMDR desde o primeiro módulo para ir adquirindo a destreza na aplicação do protocolo e seguir adiante com a formação, já que se exigem horas de supervisão no decorrer da capacitação. Os treinamentos básicos são organizados com exclusividade no Brasil através da EMDR Treinamento e Consultoria Ltda.

As pessoas interessadas em se submeter ao tratamento (ou os profissionais desejosos de oferecer essa modalidade de psicoterapia aos seus pacientes) devem procurar os terapeutas e cursos devidamente credenciados pelo EMDR Institute dos Estados Unidos e ratificados pela EMDR Iberoamérica em convênio com a EMDR Brasil. Atualmente no Brasil há mais de mil e duzentos terapeutas credenciados[\[21\]](#) nas principais capitais do país e os cursos de treinamento são oferecidos em mais de doze cidades brasileiras.

Apesar de o EMDR ter sido inicialmente desenvolvido para tratar traumas e os transtornos derivados, tais como abusos sexuais ou estupro, assaltos, ataques/cenas de violência, sequela de guerra e de desastres naturais, etc. Atualmente se aplica também no manejo de dor crônica, já que sabemos que a dor física tem componentes emocionais – e traumáticos – que costumam responder bem ao EMDR; no luto e depressão, fobias e desordem de pânico, dependência química e adições.

Ademais, tem se utilizado o EMDR para a instalação de recursos positivos fortalecendo aquelas pessoas que trazem consigo uma fragilidade inerente ou adquirida; e no aprimoramento do desempenho de profissionais, tais como atletas (nos EUA se aplica o EMDR a muitos atletas que concorrem as Olimpíadas para ajudá-los a superar medos e traumas resultantes de ferimentos, assim como aprimorar seu desempenho futuro); também atores e atrizes têm se beneficiado no seu desempenho artístico com o uso do EMDR e Brainspotting. Enfim, cada dia surgem novas aplicações científicas para essa nova terapia de reproprocessamento.